

健康マイレージ申請書

申請日： 年 月 日

《申請できる場所》

富士宮市保健センター ・ 福祉企画課(富士宮市役所1階) ・ 各出張所

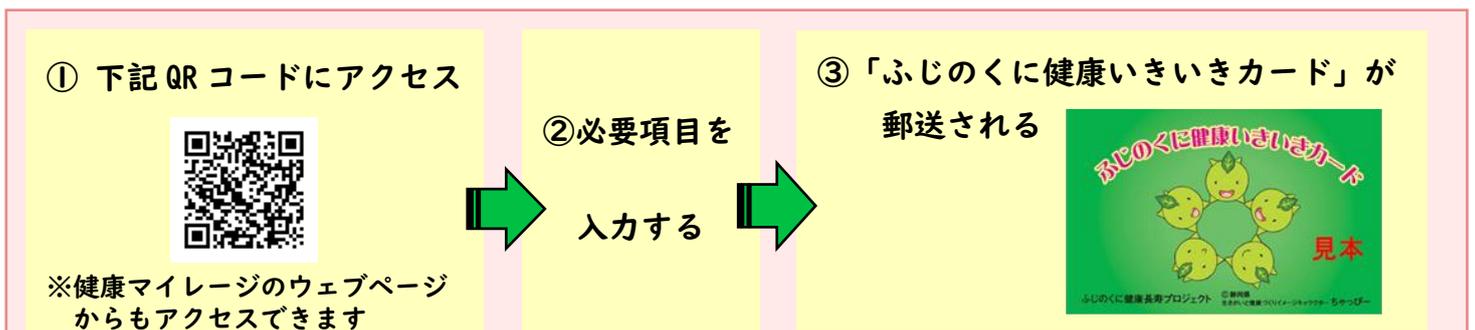


名前	フリガナ	性別	男 ・ 女 ・ その他
住所	富士宮市	生年月日	年 月 日 (歳)

★アンケート★ (回答欄に、記入または当てはまるものに○をつけてください)

健康マイレージに取り組んで健康への意識は高まりましたか？	はい ・ いいえ
取り組む前と比べて生活習慣で変化はありましたか？	はい ・ いいえ
<変化があった内容> ※複数回答可 睡眠 ・ 食事 ・ 運動 ・ 社会参加 ・ 歯の手入れ ・ こころの健康 ・ 生活リズム その他 (自由記載:)	
ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。	
充分とれている ・ まあまあとれている ・ あまりとれていない ・ まったくとれていない	
ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。	
5時間未満 ・ 5時間以上6時間未満 ・ 6時間以上7時間未満 7時間以上8時間未満 ・ 8時間以上9時間未満 ・ 9時間以上	
今回は何回目の申請ですか？	1回目 ・ 2回目 ・ 3回目 ・ 4回目以上

◎ 電子申請をする場合 ◎



処理日	令和	カード番号	交付者
-----	----	-------	-----

今日からはじめる 健康づくり！

大人版

●対象者：6歳以上で、富士宮市に在住・在勤・在学している人

健康マイレージ チャレンジシート

2週間

チャレンジ

お店でカードを見せて

健康とお得をゲット

ふじのくに健康いきいきカード



見本

※カードの有効期間は、発行日から1年間です。

健康マイレージとは？

- ①健康マイレージチャレンジシートに2週間生活習慣の振り返りをチェックして申請！
- ②「ふじのくに健康いきいきカード」をゲット！
- ③協力店でカードを提示すると、お得なサービスあり！

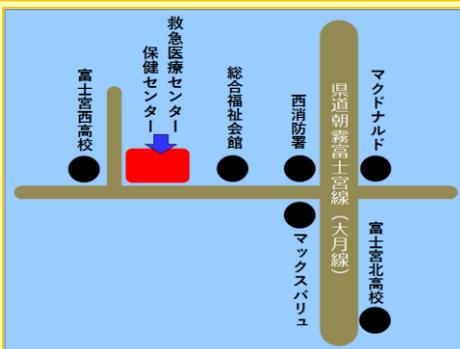


©富士宮市さくやちゃん

親子でチャレンジ！

こども専用シート

- 保健センターで受け取る
- 下記二次元バーコードよりダウンロード



富士宮市健康増進課（保健センター）

〒418-0005 静岡県富士宮市宮原12番地の1

TEL (0544) 22-2727

FAX (0544) 28-0267

※おかけ間違いのないようお願いします

富士宮市健康マイレージ

検索

