

◆◆◆◆◆ 記念品交付申請書 ◆◆◆◆◆

ポイントの計算

健康づくりチャレンジ

イベントチャレンジ

合計

ポイント

ポイント

ポイント

希望する記念品

ベリーカード加盟全店共通お買い物券1,000円分はもれなく贈呈します。
次の中から、希望するもの1つに○をつけてください。

	デマンド交通「かみたん号」 利用券600円分	150円×4枚です。 大人片道300円×2回などの利用ができます。
	いきいきプラザ 施設1日利用券690円相当分	『エアロ・マシンスタジオと浴室』または 『プールと浴室』が1回利用できます。
	クオ・カード500円分	コンビニエンスストアなどで利用できます。

申請者

ふりがな	氏名	住所	申請日	年	月	日	男・女
		上三川町	生年月日	年	月	日	歳
			日中つながる 電話番号				

●同一世帯員の家族による代理申請の場合

代理人氏名	続柄	父・母・夫・妻・子・その他（ ）
-------	----	------------------

※参加者の中から抽選で町の特産品が当たります。賞品を販売者から送付する際、発送に必要な情報を提供します。

アンケートにご協力ください。

- 健康マイレージを始めたきっかけについて（複数回答可）
①健康のため ②人から勧められた ③記念品がもらえる ④その他（ ）
- 健康マイレージの参加回数について
①はじめて ②2回以上
- 昨年度以前から健康マイレージに参加されている方にお聞きます。
健康マイレージを続けて、体調の変化は感じられましたか？
①良くなった（具体的に： ） ②変わらない ③悪くなった
- 健康マイレージをきっかけに新たに始めた健康づくりについて（複数回答可）
①運動（具体的に： ） ②食事（具体的に： ）
③その他（ ） ④特にない
- 今後の継続した健康づくり実践について
①実践したい（理由： ） ②実践しない（理由： ）

上三川町 令和7年度 健康マイレージ チャレンジシート



気軽に健康づくりするだけで、お得な記念品がもらえるって知ってた？
チャレンジしないのはもったいないかも！

1

目標を決めて、達成したらチャレンジシートへ記録する

「健康づくりチャレンジ」

決めた目標（運動・食事・その他）に
取り組みましょう。

70ポイント 以上貯めましょう

「イベントチャレンジ」

健診、健康や運動に関する教室・
イベントに参加しましょう。

30ポイント 以上貯めましょう

合計100ポイント以上
たまったら

2

チャレンジシートを役場に提出して記念品をもらう！

記念品は「ベリーカードお買い物券1,000円分」と、
A～Cのうち好きなものを1つ選べます。



※イラストはイメージです

ベリーカード
お買い物券
1,000円分
(必ずもらえる)



- A デマンド交通かみたん号利用券 600円分
- B いきいきプラザ施設1日利用券 690円相当分
「エアロ・マシンスタジオと浴室」または「プールと浴室」
- C クオ・カード 500円分

●対象者 18歳以上(令和8年3月31日時点の年齢)で町在住の方

●実施期間 令和7年5月1日～令和8年2月28日

●申請方法 2月28日までに健康福祉課の窓口記入済のチャレンジシートを
持参してください。(同一世帯の方の代理申請も可能です。)
郵送でも申請できます。郵送の場合は2月28日の消印まで有効です。
※チャレンジシートの提出は期間内、一人につき1回限りです。

ご注意ください！「おやこ健康マイレージ」との重複申請はできません。

申請・問い合わせ先

上三川町健康福祉課 成人健康係

☎ 0285-56-9133 〒329-0696 栃木県河内郡上三川町しらさぎ一丁目1番地

