

令和 7 年度たかなべ健康チャレンジ (紙版) 記録用紙

チャレンジ

令和 7 年 9 月 1 日 (月) ～令和 7 年 1 1 月 3 0 日 (日)

記録用紙の提出方法

下の参加者情報欄を記入して、健康保険課に提出してください。

※町から歩数計を借りている場合、記録用紙の提出時に歩数計を返却してください。

提出期間

令和 7 年 1 2 月 1 日 (月) ～令和 7 年 1 2 月 2 6 日 (金)

参加者情報

氏名	(フリガナ)
生年月日	昭和・西暦 年 月 日
電話番号	

令和7年度たかなべ健康チャレンジ（紙版）について

令和7年度たかなべ健康チャレンジ（紙版）は、実施期間中の歩数記録や、対象となる活動でポイントを獲得し、獲得したポイントに応じて特典を受け取ることができるものです。

● ポイントの獲得方法

からだを動かす

1日の歩数	ポイント
0 ～ 1,999歩	0ポイント
2,000 ～ 3,999歩	1ポイント
4,000 ～ 5,999歩	2ポイント
6,000 ～ 10,999歩	4ポイント
11,000歩 ～	3ポイント
イワケン健康づくりセンタープール利用日は、歩数によるポイントは対象外です。 厚生労働省は、1日の目標歩数を7,000歩としています。	

からだを調べる

活動	ポイント
健康診断を受ける	100ポイント
がん検診を受ける	100ポイント

挑戦してみる

健幸リボーンキャンペーン※	20ポイント
健幸アンバサダー養成講座	50ポイント
健幸アンバサダーフォローアップ講座	25ポイント
令和6年度以前に健幸アンバサダー認定	25ポイント

イワケン健康づくりセンタープール利用日	当日の歩数にかかわらず、5ポイント
---------------------	-------------------

※イワケン健康づくりセンタープールを利用する際は、プール窓口に設置した「たかなべ健康チャレンジ参加者名簿」に、プール利用日と氏名を記入してください。

※健幸リボーンキャンペーンは、メタボリック体型の人を対象とした、腹囲2cmマイナスを目指す取組です。参加ご希望の方は、10月31日（金）までに、健康保険課窓口にお越しください。

特典について

- 記録期間中に獲得したポイントの合計に応じ、下表の特典を贈呈します。

記録期間中に獲得したポイント	特典	
400ポイント以上	ギフト券	1,500円分
300～399ポイント	ギフト券	1,000円分
200～299ポイント	ギフト券	500円分

※ギフト券は、「図書カード」「QUOカード」「Amazonギフト券」から1つ選択できます。

アンケート欄で、希望のギフト券を選択してください。

※「図書カード」は、全国の書店等で使用できるカードです。

※「QUOカード」は、コンビニエンスストアを中心に使用できるカードです。

※「Amazonギフト券」は、インターネットショッピングサイト「Amazon.com」での支払いに使用できる「Amazonポイント」と交換できる券です。

○ 特典の受け取り

提出された記録を集計後、令和8年1月下旬に特典を郵送いたします。

※次のいずれかに該当する場合、特典を受け取ることができません。

- ・参加申込を行っていない場合
- ・記録用紙の提出時に町民でない場合
- ・提出期間中に記録用紙の提出がなかった場合
- ・町から借りた歩数計を返却しない場合

記録欄（健康診断・がん検診・結核健診）

健康診断の受診（令和7年4月～令和8年3月が対象）

令和7年度に受診した（予定含む）健康診断等の受診日を記入してください。	
令和 7 年 月 日に受診済	令和 年 月に受診予定

※勤務先で受ける健康診断、特定健診、高齢者健診、人間ドック等のいずれかの受診が、ポイント獲得の対象です。

がん検診・結核健診の受診（令和7年4月～令和8年3月受診）

令和7年度に受診した（予定含む）がん検診・結核健診の受診日を記入してください。	
大腸がん検診	令和 7 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
胃がん検診	令和 7 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
肺がん検診	令和 7 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
乳がん検診	令和 7 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
子宮頸がん検診	令和 7 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定
結核健診	令和 7 年 月 日に受診済
	令和 年 月に受診予定

※上記がん検診・結核健診のいずれか1つ以上の受診がポイントの対象です。

※上記検診の中には、対象者が限られているものや、推奨される受診間隔が2年のものがあります。

歩数の記録のしかた

日付		1日の歩数	ポイント	日付		1日の歩数	ポイント
1	土	5, 8 6 6 歩	2	16	日	歩	
2	日	4, 2 3 8 歩	2	17	月	歩	
3	月	8, 6 5 9 歩	4	18	火	歩	
4	火	6, 5 5 3 歩	4	19	水	歩	
5	水	1 3, 6 5 5 歩	3	20	木	歩	
6	木	歩		21	金	歩	
7	金					歩	
8	土					歩	
9	日	歩		24	月	歩	
10	月	歩		25	火	歩	
11	火	歩		26	水	歩	
12	水	歩		27	木	歩	
13	木	歩		28			
14	金	歩		29			
15	土	歩		30	日	歩	

その日の歩数に応じたポイントを、
下の表から選んで記入します。

1ヶ月間のポイントの合計を
記入します。

合計ポイント	ポイント
--------	------

1日の歩数	ポイント
0～ 1, 9 9 9 歩	0ポイント
4, 0 0 0～ 5, 9 9 9 歩	2ポイント
11, 0 0 0 歩以上	3ポイント

1日の歩数	ポイント
2, 0 0 0～ 3, 9 9 9 歩	1ポイント
6, 0 0 0～10, 9 9 9 歩	4ポイント

記録欄（歩数）

令和 7 年 9 月

日付		1日の歩数	ポイント
1	月	歩	
2	火	歩	
3	水	歩	
4	木	歩	
5	金	歩	
6	土	歩	
7	日	歩	
8	月	歩	
9	火	歩	
10	水	歩	
11	木	歩	
12	金	歩	
13	土	歩	
14	日	歩	
15	月	歩	

日付		1日の歩数	ポイント
16	火	歩	
17	水	歩	
18	木	歩	
19	金	歩	
20	土	歩	
21	日	歩	
22	月	歩	
23	火	歩	
24	水	歩	
25	木	歩	
26	金	歩	
27	土	歩	
28	日	歩	
29	月	歩	
30	火	歩	

9 月の合計ポイント	ポイント
------------	------

1 日の歩数	ポイント
0 ～ 1, 9 9 9 歩	0 ポイント
4, 0 0 0 ～ 5, 9 9 9 歩	2 ポイント
1 1, 0 0 0 歩以上	3 ポイント

1 日の歩数	ポイント
2, 0 0 0 ～ 3, 9 9 9 歩	1 ポイント
6, 0 0 0 ～ 1 0, 9 9 9 歩	4 ポイント

厚生労働省は、1 日の目標歩数を7,000歩としています。歩きすぎは身体への負担が大きくなります。
早歩きや坂道・階段の上り下りを交えたウォーキングは、筋力トレーニングとしても適しています。

記録欄（歩数）

令和 7 年 1 0 月

日付		1日の歩数	ポイント
1	水	歩	
2	木	歩	
3	金	歩	
4	土	歩	
5	日	歩	
6	月	歩	
7	火	歩	
8	水	歩	
9	木	歩	
10	金	歩	
11	土	歩	
12	日	歩	
13	月	歩	
14	火	歩	
15	水	歩	

日付		1日の歩数	ポイント
16	木	歩	
17	金	歩	
18	土	歩	
19	日	歩	
20	月	歩	
21	火	歩	
22	水	歩	
23	木	歩	
24	金	歩	
25	土	歩	
26	日	歩	
27	月	歩	
28	火	歩	
29	水	歩	
30	木	歩	
31	金	歩	

1 0 月の合計ポイント	ポイント
--------------	------

1 日の歩数	ポイント
0 ～ 1, 9 9 9 歩	0 ポイント
4, 0 0 0 ～ 5, 9 9 9 歩	2 ポイント
1 1, 0 0 0 歩以上	3 ポイント

1 日の歩数	ポイント
2, 0 0 0 ～ 3, 9 9 9 歩	1 ポイント
6, 0 0 0 ～ 1 0, 9 9 9 歩	4 ポイント

厚生労働省は、1 日の目標歩数を7,000歩としています。歩きすぎは身体への負担が大きくなります。
早歩きや坂道・階段の上り下りを交えたウォーキングは、筋力トレーニングとしても適しています。

記録欄（歩数）

令和7年 11月

日付		1日の歩数	ポイント
1	土	歩	
2	日	歩	
3	月	歩	
4	火	歩	
5	水	歩	
6	木	歩	
7	金	歩	
8	土	歩	
9	日	歩	
10	月	歩	
11	火	歩	
12	水	歩	
13	木	歩	
14	金	歩	
15	土	歩	

日付		1日の歩数	ポイント
16	日	歩	
17	月	歩	
18	火	歩	
19	水	歩	
20	木	歩	
21	金	歩	
22	土	歩	
23	日	歩	
24	月	歩	
25	火	歩	
26	水	歩	
27	木	歩	
28	金	歩	
29	土	歩	
30	日	歩	

11月の合計ポイント	ポイント
------------	------

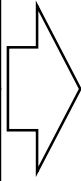
1日の歩数	ポイント
0～ 1, 999歩	0ポイント
4, 000～ 5, 999歩	2ポイント
11, 000歩以上	3ポイント

1日の歩数	ポイント
2, 000～ 3, 999歩	1ポイント
6, 000～10, 999歩	4ポイント

厚生労働省は、1日の目標歩数を7,000歩としています。歩きすぎは身体への負担が大きくなります。
早歩きや坂道・階段の上り下りを交えたウォーキングは、筋力トレーニングとしても適しています。

令和7年度たかなべ健康チャレンジ 記録終了後アンケート

- 1 参加申込後に住所または氏名の変更があった場合、変更内容をご記入ください。

項 目	参加申込時		現 在
住 所	高鍋町大字		高鍋町大字
フリガナ 氏 名			

※申込時から変更がない項目は記入不要です。

- 2 希望する特典を1つ選んでください。

(図書カード ・ QUOカード ・ Amazonギフト券)

- 3 「記録用紙を提出した時点」での、あなたの運動の状況について1つ選んでください。

() 週に1日以上継続して実施している（半年以上） →3-2に進んでください

() 週に1日以上継続して実施している（半年未満） →3-2に進んでください

() たまに（月に3回未満）実施している →4に進んでください

() 実施していない →4に進んでください

- 3-2 あなたは、週に1日以上運動をこれからも続けたいですか。

() 続けたい

() 続けたくない

- 4 あなたの、現在の健康状態を1つ選んでください。

() よいと思う

() まあよいと思う

() ふつうと思う

() あまりよくないと思う

() よくないと思う

- 4 あなたの、現在の幸福感を1つ選んでください。

() 幸福だと思う

() まあ幸福だと思う

() ふつうと思う

() あまり幸福ではないと思う

() 幸福ではないと思う

- 5 町が、本事業の社会保障費（保険医療費・介護給付費）に対する効果を検証するため、あなたの保険医療費（国民健康保険・後期高齢者医療保険の方のみ）、介護給付費に関する情報を利用してよいからお伺いいたします。なお、個人を特定できる情報は使用いたしません。

() 情報利用に同意する

() 情報利用に同意しない

- 6 ご意見やご要望等をご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

たかなべ健康チャレンジは、なぜ行っているの？

高鍋町民の病気の多くは、生活習慣病が原因です。これらは「からだを動かす」ことで予防したり改善したりできる可能性があります。

毎日のちょっとした意識や行動が、ご自身の元気な未来につながり、高齢化・人口減少の中でも活力ある高鍋町をつくり出す原動力にもなります。

「たかなべ健康チャレンジ」に参加したことが、町民の皆様がご自身の生活習慣や身体の状態を振り返り、より健康的な生活習慣を考えていただくきっかけとなれば幸いです。

お散歩、買い物などのついでに、いつもよりちょっとだけ、からだを動かしてみませんか？

歩くといいことがあるの？

群馬県中之条町で行われている、65歳以上の全住民対象の長期研究で、早歩きを交えて歩くことで、さまざまな病気の予防や改善につながるということが明らかになってきました。

1日7,000歩（約1時間）……厚生労働省が勧める、毎日の「歩く」目標です。

歩数	速歩き時間	予防（改善）できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●寝たきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん） ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧（正常高値血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所NEWS No.265より引用

※「速歩き時間」は、歩いた時間のうち早歩きをした時間です。