

健康チャレンジシートへの記入はご本人でお願いします。

参加者・氏名等

住所	羽生市		
氏名		生年月日	年 月 日
健康保険の種類	1 羽生市国民健康保険	2 後期高齢者医療制度	3 社会保険等

1 マイチャレンジ

健康に関する目標を決めて毎日取り組もう！

獲得ポイント
ポイント (A)

継続して取り組めそうな目標を、
自分自身で立て、チャレンジしましょう！
★概ね、2ヶ月以上継続しましょう。
★目標の達成度に応じて、自己採点してください。
(ウォーキングや仕事についての目標は対象外)



実施状況	ポイント
目標を決めたが、取り組まなかった	0ポイント
ときどき取り組んだ	5ポイント
2ヶ月以上取り組んだが習慣化できていない	10ポイント
2ヶ月以上取り組み、ほぼ習慣化できた	15ポイント

○チャレンジ目標

例えば・・・

- 【食の健康】 野菜を1日350g摂る。(小鉢1皿あたり約70g)
- 【歯の健康】 1日1回は歯間ブラシを使い、数ヶ月に1回定期健診に通う。
- 【生活習慣】 飲酒日を週7日から週3回にする。禁煙する。
- 【運動】 軽く汗ばむ程度の運動を1日15分、週4回以上行う。

*チャレンジシートは、各公民館、体育館、保健センター、市役所等にあります。

2 健(検)診チャレンジ

定期的な受診をお勧めします。

獲得ポイント
ポイント (B)
(B)=(a)+(b)

★本年度に受けた健診の欄にチェックしてください。
※ただし、職場健診及び人間ドック・脳ドックは、令和6年3月～令和7年2月の健診分とします。

- 特定健康診査
- 健康診査
- 基本健康診査
- 職場等健診
- 人間ドック・脳ドック

*1つ以上で15ポイント(上限)・・・(a)

★がん検診

※結果をご提示ください

- 胃がん検診
- 肺がん検診
- 大腸がん検診
- 前立腺がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診

★その他の健(検)診

※結果をご提示ください

- 成人歯科健診(市指定以外の定期健診を含む)
- 骨粗しょう症予防検診

各5ポイント(受診数×5=獲得ポイント)・・・(b)

3 イベントチャレンジ

イベントに参加しよう！

獲得ポイント
ポイント (C)

各5ポイント(参加イベント数×5=獲得ポイント)

★参加した事業の番号に○をつけてください。なお、「公民館等健康関連事業」や一覧にない羽生市主催の健康関連事業に参加した場合は、下記に具体的に記入してください。

○羽生市健康チャレンジ指定事業一覧 ※開催日は変更または中止となる場合があります。

No.	事業名	期日	No.	事業名	期日
1	いきいき百歳体操	実施場所による(5回以上の参加)	6	公民館等健康関連事業	
2	健康運動教室	実施場所による(5回以上の参加)		()	
3	はにゅうスポ・レクフェスタ	10月20日(日)		()	
4	藍のまち羽生さわやかマラソン	3月9日(日)	7	その他()	
5	献血	6月～2月	8	その他()	

○コバトンALK00マイレージ



令和6年度から始まった埼玉県の新しい健康増進事業です。お持ちのスマートフォンにウォーキングアプリ「ALK00」をダウンロードし、取り組みに参加することで、自動的に歩数を計測しアプリ内で歩数データを見ることができるサービスです！ぜひご参加ください。

参加した(日付: / /)

ダウンロードはこちらから
→→→→→

