【 自分のための健康づくり目標を立てましょう！ 】⇒目標はチャレンジA･B共通です

～ご自身で目標を立てる方は～

・

下記の目標にする方は・に〇をつけましょう

・ウォーキングを始める(週2回以上)　・毎日5000歩以上歩く　・ジムに通う(週1回以上)

・運動のサークルに入って運動を始める　・禁煙に取り組む　・休肝日を設ける

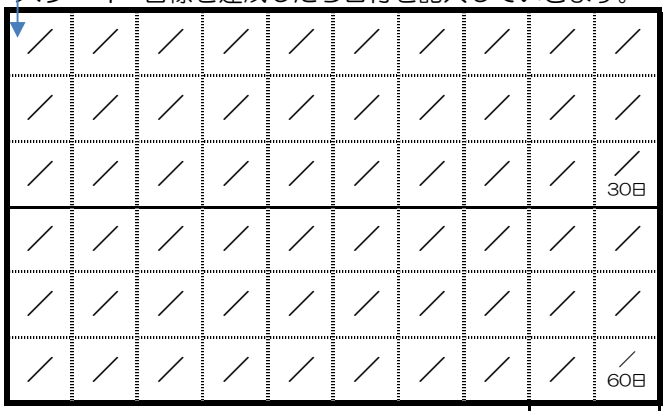
【応募締切】
2027年1月22日

・チャレンジ開始時の血圧・体重　／　mmHg　Kg

・チャレンジ終了時の血圧・体重　／　mmHg　Kg

※チャレンジの前後で血圧または体重の改善(維持)があった はいの方は☑を付けてください ☐

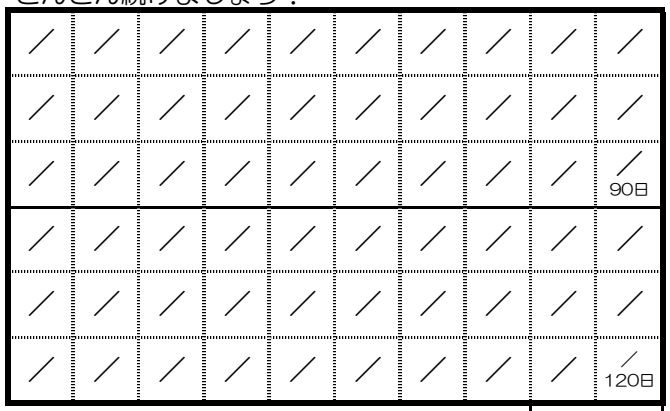
スタート 目標を達成したら日付を記入していきます。



応募条件が整いました！チャレンジA･Bのどちらかの条件をクリアして応募用紙を提出しましょう。

AorB

どんどん続けましょう！



チャレンジA･B両方の応募条件が整いました。条件をクリアして応募用紙を提出しましょう。

A&B

チャレンジA　応募用紙

氏　　名	男・女
生年月日 大正・昭和・平成　　年　　月　　日	歳
電話番号	

切り取らず持参してください

切り取らず持参してください

チャレンジB　応募用紙

氏　　名	男・女
生年月日 大正・昭和・平成　　年　　月　　日	歳
電話番号	

希望賞品に〇をつける	特産品詰め合わせ	大網白里アリーナ トレーニング室利用券、体力測定チケット

・この手帳を持参して参加してください。

・事業の日程は広報紙等でお知らせします。

チャレンジA

健診（検診）を受けましょう！（1つ以上）

特定健診（国保）／後期高齢者健診／職場健診／一般健診／人間ドック／がん検診／肝炎検査／胸部X線検診／ 歯科健診　など

・特定健診や集団がん検診会場でスタンプを押します。

・職場健診や人間ドックは、受けたことがわかるもの（健診結果や領収書）を健康増進課へ。

・令和8年2月から令和9年1月までの受診が対象です。

A

チャレンジB

事業の参加申込は担当課へ

・健康増進課　72-8321　・高齢者支援課　70-0332　・大網白里アリーナ 72-5708

市の健康・介護予防事業などに参加しましょう！（1つ以上）

	事　業	内容等	実施	問合せ
B	こどもの健診・各種教室など	1歳6か月児、2歳児歯科健診、3歳児健診、マタニティクラス、歯っぴーもぐもぐ教室、乳児相談等	親子の健康づくりガイドに記載のとおり	健康増進課
B	健康に関する講演会・相談等		広報、HP等で周知	
B	食生活改善会の講座		随時	
B	健康に関する市民出前講座		随時	
B	介護予防教室 など（対象65歳以上）			高齢者支援課

	事　業	内容等	実施	問合せ
B	大網白里ｱﾘｰﾅ ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ室を利用	初めての方は講習会の受講が必要です	随時	大網白里アリーナ
B	社会体育施設利用者	市民スポーツ・マラソン・軽スポーツ各大会参加者 アリーナ・市営サッカー、野球場等利用者		
B	献　血	献血後、献血ｶｰﾄﾞを健康増進課へ		

★市の事業以外でご自身で行っている活動をご記入ください

B	運動の自主グループ・スポーツクラブなどへの参加	所属団体名（　　） 実施場所（　　） 実　施　日（　　）
B	他市町村・民間の運動事業（マラソン・ウォーキング大会など）	大会名（　　） 実施場所（　　） 実施日（　　）