

健康づくりに取り組んで申請！！  
商品券をもらおう！！

先着 280 名

道の駅都城 NiQLL 商品券

¥1,000 円分



【申請期間】

R7 7/1 (火)



R8 2/27 (金)

内容の詳細は

2～3ページを

確認してね！

都城市 PR キャラクター  
兼都城市 PR 本部長「ぼんちくん」

参加資格	「18歳以上の都城市民」かつ「令和7年2月～令和8年1月に、健康づくり（3ページ）に取り組んで、20点以上ためた人」
上限数	先着280名 ※申請数によって変動する場合があります。
申請期間	令和7年7月1日(火)から令和8年2月27日(金)まで
提出書類	<ul style="list-style-type: none"> <li>・申請用紙（4ページ）</li> <li>・本人確認書類（免許証やマイナンバーカード等）</li> <li>・取組内容が証明できるもの <ul style="list-style-type: none"> <li>健（検）診 ⇒ 健（検）診結果（領収書不可）</li> <li>ウォーキング ⇒ 月の歩数が分かるウォーキングアプリ</li> </ul> </li> </ul>
褒賞品	道の駅都城 NiQLL 1,000円分の商品券
申請先	健康課窓口、高城保健センター（高城総合支所内）、高崎福祉保健センター、ぴったりサービス（マイナポータル） ※健康課窓口以外は、後日商品券を健康課から郵送します。

## 【申請手順】

- ①基本健診（10点）を受診する。
- ②市が指定する健康づくりに取り組み、合計20点以上ためる。
- ③健康マイレージを申請する。
- ④窓口又は郵送にて褒賞品をもらう。



おすすめ！！

「ウォーキングアプリ」



「SALKO」とは、宮崎県が公式に運用するスマートフォンを使ったウォーキングアプリで、「県民総参加型のスポーツ」として、宮崎県民にウォーキングを広く普及し、日常生活の一部に定着させようと開発されたものです。

### 日頃の歩数計として

通勤や通学、家事や育児中でも、スマートフォンを所持していれば日頃の歩数を計測してくれます。

### 毎日の健康チェックに

消費カロリーや、体重は計測した歩数とともに、履歴を見ることができ、毎日の体調管理に役立ちます。

### コースを歩く

宮崎県内のお好みのウォーキングコースを選んで、ウォーキングを楽しめます。

아이폰端末

アンドロイド端末

【iOS QRコード】



【Android QRコード】



【対象OS】 iOS7.0以上

Android 4.1以上



# 健康マイレージ申請書

受取人：

受付日： / /  
職員：( )

フリガナ 名前	
生年月日	年 月 日
住所	都城市
電話番号	— —
保険の種類	国民健康保険 ・ その他
受取人の 本人確認書類	免許証・マイナンバーカード・その他 ( )

必要事項を記入して、  
この用紙を提出してください。

質問1. 「健康マイレージ」を知っていましたか。(名称だけ知っていた場合も可)

- (1) 今回、初めて知った ⇒ 検診(健診)ガイド・家族、知人からの紹介・チラシ  
広報誌・健康課職員からの紹介・その他 ( )
- (2) 前から知っていた

質問2. 基本健診の受診頻度を教えてください。

- (1) 毎年受けている      (2) 数年に1回受けている      (3) 今年初めて受けた

質問3. 健康マイレージは、自分の日常生活を見直す機会になりましたか？

- (1) 大いになった      (2) なった      (3) ならなかった      (4) 何とも言えない

質問4. 健康マイレージは、あなたの健康づくりにどのように働きましたか？(複数回答可)

- (1) 普段から健康づくりに取り組んでおり、特別なことをした意識はない
- (2) 普段から健康づくりに取り組んでいるが、いつもより頑張ったように思う
- (3) 健康マイレージをきっかけに、健康づくりを意識しはじめた
- (4) 健康マイレージには取り組んだが、継続した健康づくりは難しかった
- (5) その他 ( )

質問5. 申請した健康づくりについて、今後も継続していこうと思えますか？

- (1) 今後は、新たな健康づくりにも挑戦したい
- (2) 今後も、今の取組を継続したい
- (3) 継続するつもりはない

質問6. 健康マイレージについて、ご意見・ご感想をお願いします。

--