



かみす健康マイレージ



© 神栖市

抽選で
850名の方に
景品をプレゼント!!
協賛品多数あり!!

5つの目標のうち
3つ以上達成して
豪華景品を当てよう!



スティッククリーナー、振動マシン
自動調理鍋、折りたたみ自転車など

※景品のモデルやメーカーは
変更になる場合があります
※写真はイメージです

目標1 健康診断を
受診する

目標2 がん検診を
1つ以上受診する

目標3 歯の検診を
受診する

目標4 健康づくりに関する事業などに
1回以上参加する

目標5 個人の健康目標を立てて
3カ月以上取り組む

対象者 神栖市に住所を有する20歳以上の方 (年齢は令和7年3月31日現在)

達成期間 令和6年2月16日～令和7年2月14日

応募期間 令和6年10月1日～令和7年2月14日 (郵送の場合は消印有効)

応募手順

楽しみながら参加して、健康と景品、両方を手に入れましょう!!

1

下の5つの健康目標から、3つ達成する

※応募は一人につき1回までです
※達成した目標が3つ以上無いものは無効となります

目標達成期間：令和6年2月16日～令和7年2月14日

目標1 健康診断を受診する
市・職場・医療機関での健診、人間ドックなど

目標2 がん検診を1つ以上受診する
胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮がん検診など

目標3 歯の検診を受診する
歯周病や口腔衛生などに関する検診

目標4 健康づくりに関する事業などに1回以上参加する
健康教育、健康についての講演会、健康相談、食育教室、スポーツ大会など

目標5 個人の健康目標を立てて3カ月以上取り組む
毎日ラジオ体操をする、毎日朝食をとる、毎日散歩する、禁煙するなど
個人目標を立てて3か月以上継続して取り組む

2

応募方法は、3種類から選べます

右記の応募用紙を投函または郵送するか、電子申請でも応募できます。
応募用紙はホームページから入手も可能です。(10月1日より)

応募期間：令和6年10月1日～令和7年2月14日 (郵送の場合は消印有効)

その① 応募箱に投函する

応募箱
設置場所

神栖市役所、保健・福祉会館、かみす防災
アリーナ、波崎総合支所・防災センター、
中央図書館、うずも図書館、公民館(中央・
若松・矢田部)、はさき生涯学習センター、
はさき保健・交流センター

その② 郵送する

郵送
問合先

〒314-0121 神栖市溝口1746番地1
健康増進課 (保健・福祉会館内)
電話：0299-90-1331
(8:30～17:15 年末年始、土・日、祝日を除く)

その③ 電子申請

右記の二次元コード、
または市のホームページ
から応募ができます。



3

当選者の発表(3月上旬頃) 豪華景品を当てよう!

応募いただいた中から、抽選で850名の方に健康づくりや生活に役立つ景品を差し上げます。

●当選者へは3月上旬に当選通知をお送りします。後日通知と景品を交換します。●1等の方には広報かみすへの掲載があります。

令和6年度 かみす健康マイレージ 応募用紙

必要事項をご記入の上、ミシン目より切り取り
投函または郵送してください。

フリガナ	生年月日（年齢は令和7年3月31日までに到達する年齢です）	性別
お名前	西 暦 年 月 日 （ 歳 ）	男・女
ご住所（〒 ）	電話番号（日中連絡の取れる電話番号を記入してください）	
神栖市		

目標1 健康診断を受診する	受診日：令和 年 月
	[健診の種類]（○で囲んでください） 住民健診・医療機関・職場健診・ドック健診
目標2 がん検診を1つ以上受診する	受診日：令和 年 月
	[健診の種類] 胃・大腸・肺・乳・子宮・前立腺・その他（ ）
目標3 歯の検診を受診する	受診日：令和 年 月
	[受診機関]
目標4 健康づくりに関する事業などに 1回以上参加する	受診日：令和 年 月
	[参加した事業名]
目標5 個人の健康目標を立てて 3か月以上取り組む	目標達成期間：令和6年2月16日～令和7年2月14日
	[個人目標の内容]

※応募は一人につき1回まで ※達成した目標が3つ以上無いものは無効となります

アンケート

あてはまる項目をチェックしてください（複数可）

・かみす健康マイレージ事業を知ったきっかけはなんですか？

- ☐チラシ・ポスター ☐市ホームページ ☐家族や知人の紹介 ☐市の広報紙
☐検診等で勧められて ☐毎年、応募している ☐その他（ ）

・かみす健康マイレージ事業をやってみようと思ったのはなぜですか？

- ☐健康に関心があるから ☐健康のために何かしようと思ったから ☐人から勧められたから
☐景品が欲しかったから ☐毎年、応募している ☐その他（ ）

・かみす健康マイレージ事業に参加したことで、健康意識は変わりましたか？

- ☐はい ☐いいえ ☐どちらでもない

・今後も健康づくりの取り組みを継続しますか？

- ☐はい ☐いいえ

ご協力ありがとうございました。
神栖市役所 健康増進課