

「かみす健康マイレージ」は市民の皆さんの主体的な健康づくりを応援します。

令和7年度



かみす健康マイレージ

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!

抽選で
850名の方に
景品をプレゼント!!
協賛品多数あり!!



スティッククリーナー、スマートウォッチ、
電気圧力鍋、折りたたみ自転車など
※画像はイメージです

- 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か月以上取り組む

対象者 神栖市に住所を有する20歳以上の方（年齢は令和8年3月31日現在）

達成期間 令和7年2月17日～令和8年2月13日

応募期間 令和7年10月1日～令和8年2月13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7年2月17日～令和8年2月13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か月以上取り組む
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）

- 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7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8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7年2月17日～令和8年2月13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