

健康づくりメニュー（チャレンジ目標の例）

- | | |
|-----|--|
| 食 事 | <ul style="list-style-type: none"> ● 毎食両手いっぱい野菜を食べる ● 間食は1日1回までにする ● 1口20回以上かむ ● 1日3食食べる |
| 運 動 | <ul style="list-style-type: none"> ● 運動施設を利用して運動する ● 1日30分ウォーキングする ● ポールウォーキングをする ● 階段を使う ● 自転車通勤にする ● 毎日元気体操、ラジオ体操をする |
| その他 | <ul style="list-style-type: none"> ● 毎日体重をはかる ● たばこを吸わない ● 適度な飲酒量を守る ● 遅くても24時まで寝る ● 歯間ブラシやデンタルフロスを使う |



健康ボーナスメニュー

- 町や職場が実施する健診（がん検診や特定健診、骨粗しょう症健診、体力測定など）や健康講座・イベントに参加すると、1健診あたり2ポイント獲得できます。健診・健康講座・イベントの参加日と内容をチャレンジ記録の「健康ボーナスポイント」欄に記入してください。
- 町が実施する健診・健康講座・イベントの日程は、広報及びホームページでご確認ください。



2 まいかをもらう！

40ポイントたまったらまいかと交換できます。

「まいか申請書」及び「おおぐち健康マイレージ達成アンケート」を記入して、まいか交換先までご提出ください。まいか申請は1年間に1回となります。

※まいかの有効期限は交付日から1年間です。

◆まいか交換先

健康生きがい課（健康文化センター1階） 戸籍保険課（大口町役場1階） 生涯学習課（中央公民館2階）

きりとり ✂

◆ まいか申請書 ◆

ふりがな		男 女	生年月日	年	月	日
氏名						
住所						
電話		申請日				

◆ おおぐち健康マイレージ達成アンケート ◆

あてはまるものに○をつけてください

1) おおぐち健康マイレージを何で知りましたか

ホームページ 広報 健康推進員 町のイベントや講座 その他()

2) おおぐち健康マイレージに取り組んだきっかけは何ですか

- 優待カード(まいか)がもらえるから
- 参加賞がもらえるから
- 家族や知人に誘われたから
- 健康づくりに取り組みたかったから
- その他()

3) おおぐち健康マイレージに取り組んで生活に変化はありましたか

いいえ はい ()

問合せ先

大口町役場健康生きがい課

☎ 94-0051