



健康チャレンジ参加者募集!!

～おおぐち健康マイレージ～

保健
センター
だより



健康推進員協賛



健康おおぐち21 シンボルマーク
ハッピースマッピー

健康づくりにチャレンジしてポイントを貯める

健康チャレンジ期間 **7月～10月31日**

対象 町内にお住まいの方（お子さんも参加できます）

※裏面のチャレンジシートを使って自分が取り組む目標を決めてチャレンジします。



家族と一緒に
ゲーム感覚で
楽しめます！



40ポイントが貯まったら、健康チャレンジシートを提出して
景品と優待カードをもらう

（優待カード「まいか」は18歳以上に限る）

提出場所 健康生きがい課（ほほえみプラザ1階）

月曜日～金曜日（祝日を除く）

8時30分から17時15分

提出期限 11月5日（金）



おおぐち元気戦隊ダッシュマン



おおぐち健康マイレージはアプリでも参加できます！

①アプリを入手する

以下からダウンロードできます。

Android



iPhone



②チャレンジ内容を決める

選択肢より目標を選び、設定します。
最大3つまで設定可能です。



③ポイントを貯める

設定したチャレンジが実行できたら日にちを
タップしチェックを入れます。

【アプリのみ】

体重、血圧の記録をすると1ポイント！

1日7,000歩以上歩くと1ポイント！

④優待カード「まいか」をもらう

120ポイント貯まったらアプリ上に「まいか」
が表示されます。愛知県内の協力店舗でまいか
表示画面を提示すると、特典やサービスが受け
られます。

健康チャレンジシート

(名前) (生年月日) S・H 年 月 日 (歳)

(住所) (電話番号)

① チャレンジ目標を1つ決める

自分が取り組む健康づくりの内容を決めます。取り組んだことがないことにチャレンジしましょう！

チャレンジ目標の例

- ◎食 事 ▷毎食両手一杯の野菜を食べる ▷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 ▷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
▷毎日元気体操(ラジオ体操)をする ▷階段を使う ▷自転車通勤にする
- ◎その他 ▷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時までに寝る ▷歯間ブラシやデンタルフロスを使う



私は、

にチャレンジします！

宣言日 令和3年 月 日

② ポイントをためる (合計40ポイント以上ためる)

チャレンジ目標を実施したら「チャレンジ目標ポイント」に日付を記入します。【1日1ポイント】

健康ボーナスメニューに参加したら「健康ボーナスポイント」に日付を記入します。【1回あたり2ポイント】

健康ボーナスメニュー

- ◎町や職場が実施する健診(がん検診や特定健康診査、歯周病予防健診など)
- ◎町や健康推進員がおこなう健康講座やイベント
- ※チャレンジ宣言をした日以降の受診分が有効です。
- ※町が実施する健診やイベント等の日程は、広報およびホームページでご確認ください。

チャレンジ目標 ポイント 1 ポイント	1	/	5	/	9	/	13	/	17	/	21	/	25	/	29	/	33	/	37	/
	2	/	6	/	10	/	14	/	18	/	22	/	26	/	30	/	34	/	38	/
	3	/	7	/	11	/	15	/	19	/	23	/	27	/	31	/	35	/	39	/
	4	/	8	/	12	/	16	/	20	/	24	/	28	/	32	/	36	/	40	/
健康ボーナス ポイント 2 ポイント	受診日	/																	チャレンジ 目標計	
	内容																		P	
	受診日	/																	健康ボナ ナス計	
	内容																		P	
																			合計	
																			P	

③ 景品と『まいか』をもらう ※まいかは18歳以上に限る

チャレンジ目標ポイントと健康ボーナスポイントを合わせて40ポイントたまったら、「チャレンジシート」を提出し、景品と「あいち健康づくり応援カード! MyCa(まいか)」と交換しましょう。愛知県内の協力店で「まいか」を提示すると、お得なサービスが受けられます(有効期限は、発行日から1年間です)。

まいか発行および問い合わせ先 健康生きがい課(ほほえみプラザ1階) ☎ 94-0051