

けんこうすいしんいんきょうさん
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

けんこう 健康チャレンジ

さんかしゃほしゅう
参加者募集！

もくひょう き
目標を決めて
チャレンジをして
40ポイントをためる

チャレンジ期間：7月～10月30日

対象：大口町に住んでいる大人と子供

※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。

※チャレンジして40ポイント貯める。

けいひん ゆうたい
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
かき
限る)

はいふばしょ けんこう い か
配布場所：健康生きがい課

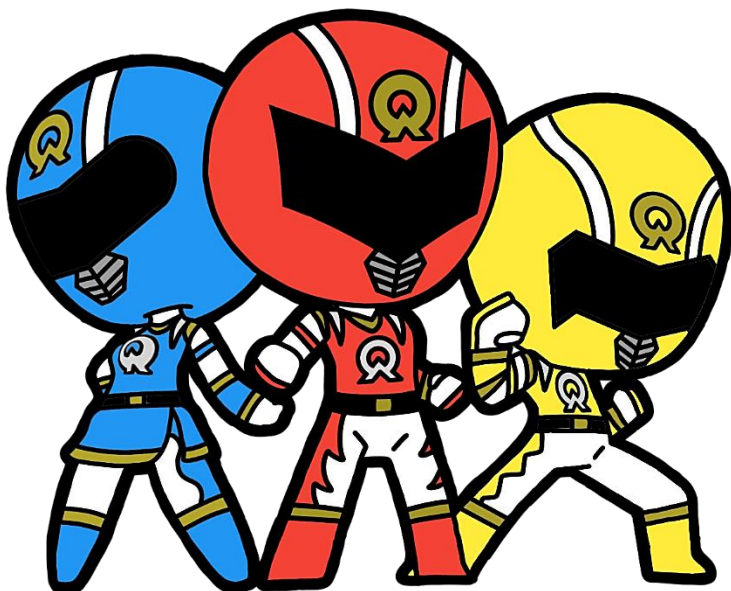
(健康文化センター1階)

げつようび きんようび しゅくじつ
月曜日から金曜日(祝日

を除く)

8時30分～17時15分

配布期限：令和3年11月5日(金)



おおぐちげんきせんたいダッシュマン

なつやすみに
チャレンジしてみよう



けんこう 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 ・ 毎日野菜を食べる ・ おやつは一日1回決まった時間にする
- ・ よく噛んで食べる
- 運動 ・ 毎日元気体操（ラジオ体操）をする
- その他 ・ 夜9時までに寝る ・ ていねいに歯をみがく

ぼくは
わたしは

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」に日にちを書きましょう。

一日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」に日にちを書きましょう。

一回あたり2ポイント

＜健康ボーナスメニュー＞

- 健診や健康推進員が行う健康講座やイベント

チャレンジ目標	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
健康ボーナスポイント	受診日	/	(2ポイント)	/	(2ポイント)	/	(2ポイント)	/	(2ポイント)	/
	内容									

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）」と交換しよう。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。）。



まいか発行及びお問い合わせ 健康生きがい課(健康文化センター1階)94-0051