

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

健康チャレンジ

(おおぐち健康マイレージ)

参加者募集！！



健康づくりにチャレンジして
ポイントを貯める

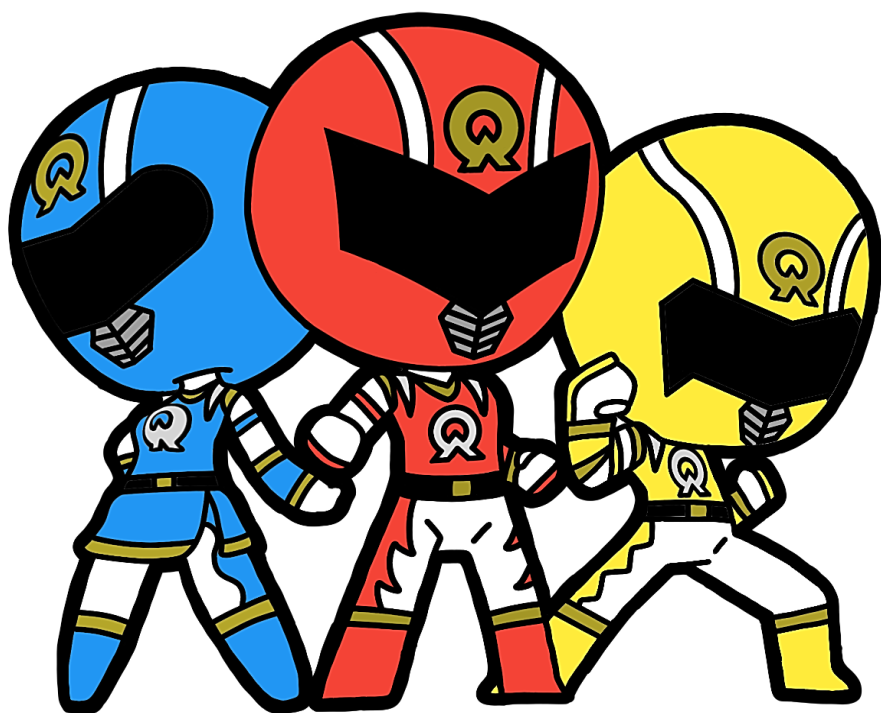
チャレンジ期間：令和3年7月～10月31日
対象：大口町民（子どもも参加できます）
※裏面のチャレンジシートを使って自分が取り組む目標を決めてチャレンジします。

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)

配布場所：健康生きがい課
(健康文化センター1階)
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)

大口町ホームページ
あいち健康マイレージ

あいち健康マイレージ
まいか協力店舗一覧



おおぐち元気隊ダッシュマン

家族と一緒に
ゲーム感覚で
楽しめます！



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。

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」に日付を記入します。

一回あたり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）
- 町や健康推進員が行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、広報及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	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
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)	/	(2ポイント)
	内 容										
	受診日	/	(2ポイント)	/	(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。）。

