



家族と仲間と一緒に…レッツチャレンジ!!

# いわくら 健康マイレージ チャレンジシート



皆さんの健康づくりを応援するため、「いわくら健康マイレージ事業」を実施します。  
健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて、健康とお得を手に入れましょう♪

対象者：小学生以上の市民および市内在学・在勤者

実施期間：平成 30 年 6 月 1 日(金)～平成 31 年 3 月 29 日(金)

①チャレンジ宣言を  
決めます

チャレンジする内容(宣言)を  
決めます。



②ポイントを貯めて、  
「まいか」をゲット!

裏面の方法で 30 ポイントを貯め  
ます。  
ポイントが貯まったら、保健セン  
ターで『まいか(あいち健康づく  
り応援カード)』と交換します。



③『まいか』でサービ  
ス・特典が受けられま  
す!

『まいか』を協力店舗・施設で  
提示すると、サービスや特典  
が受けられます!



〈問合先〉岩倉市保健センター (☎0587-37-3511)

※ポイントカードは、切り取ってお使いください。

(コピー可。岩倉市のホームページからダウンロード可。保健センター等でも配布しています)。

## きりとり

|  |                            |    |     |
|--|----------------------------|----|-----|
| 氏名                                     |                            |    |     |
| 年齢                                     | 歳                          | 性別 | 男・女 |
| 会社名<br>学校名                             | 会社名 ( )<br>学校名 ( ) 学年 ( 年) |    |     |
| 居住地                                    | 岩倉市内 ・ 市外                  |    |     |
| 広報等で氏名、会社名、学校名を紹介してもいいですか。<br>はい ・ いいえ |                            |    |     |

いわくら健康マイレージ事業 平成 30 年度

## ポイントカード

ポイントを貯めて  
「まいか」をもらおう!



☆ポイントが貯まったら、岩倉市保健センターにお持ち  
ください。『まいか(あいち健康づくり応援カード)』と  
交換します。

※ 郵送をご希望の場合は、保健センターにご連絡くだ  
さい。

実施期間：平成 30 年 6 月 1 日～平成 31 年 3 月 29 日

問合先：岩倉市保健センター (☎ 37-3511)

30ポイント貯めよう!

～ポイントの貯めかた～  
1ポイント1マスです。

★小学生・中学生→④、⑤のポイントを貯めよう

★高校生以上→①、②、③、④のポイントを貯めよう

| ポイントの種類   | 獲得ポイント               | 記入の仕方  |
|---|----------------------|--|
| ①検診・健診の受診<br><input type="checkbox"/> がん検診<br>(がん検診ごとにポイントが獲得できます)<br><input type="checkbox"/> 健康診査 <input type="checkbox"/> 特定健康診査 <input type="checkbox"/> 歯科健康診査<br><input type="checkbox"/> 脳ドック <input type="checkbox"/> 人間ドック <input type="checkbox"/> 学校健診<br>※職場、学校、医療機関での検診・健診も対象です。 | 1回1ポイント<br>(自己申告)    | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>6/4</b><br/>(けんしん)<br/>×1ポイント           </div>   |
| ②生活習慣ポイント<br>(どれか1つで1日1ポイント)<br><input type="checkbox"/> 毎食野菜を食べる<br><input type="checkbox"/> 1日1回体重を測定する<br><input type="checkbox"/> 運動をする(自分が運動と思う内容でOK)<br><input type="checkbox"/> 毎食後 歯磨きをする<br><input type="checkbox"/> 歯間部清掃用具(デンタルフロス・歯間ブラシ)を使う                                       | 1日1ポイント<br>(自己申告)    | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>6/1</b><br/>(生)<br/>×1ポイント           </div>  |
| ③施設利用<br><input type="checkbox"/> さくらの家<br><input type="checkbox"/> 市民プラザ<br><input type="checkbox"/> 南部老人憩の家 <input type="checkbox"/> 生涯学習センター<br><input type="checkbox"/> 総合体育文化センター<br><input type="checkbox"/> あいち健康プラザ(愛知県知多郡東浦町)  | 1回1ポイント<br>(スタンプ)    | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>           ※日付不要         </div> |
| ④イベント・講座の参加<br>※詳しくはホームページをご覧ください、保健センターにお問い合わせください。  | 1回1ポイント<br>(スタンプ)    | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>           ※日付不要         </div> |
| ⑤こどもポイント(どれか1つで1日1ポイント)<br><input type="checkbox"/> あさごはんを食べよう<br><input type="checkbox"/> ごはんを食べたら歯をみがこう<br><input type="checkbox"/> 1日1回 外で遊ぼう  | 1日1ポイント<br>(じぶんでつける) | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <b>6/4</b><br/>(こども)<br/>×1ポイント           </div>  |

きりとり

健康チャレンジ宣言  
をしよう!



スタート!

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| /   | /   | /   | /   | /   |
| ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| /   | /   | /   | /   | /   |
| ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| /   | /   | /   | /   | /   |
| ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| /   | /   | /   | /   | /   |
| ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| /   | /   | /   | /   | /   |
| ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |
| /   | /   | /   | /   | /   |
| ( ) | ( ) | ( ) | ( ) | ( ) |

30ポイント