

ポイントを ためよう

学校の授業・部活動、学校への通学は
ポイントにならないから注意してね



ポイントのため方

- ポイントは「自己申告ポイント」と「スタンプポイント」の2種類があります。ポイントが30個たまるとつづけよう。
- どのようなことがポイントになるかは「ポイントの種類」を見てね。



★自己申告ポイントは1日1ポイントまでです。自己申告ポイントは日付が記入されていないと無効です。学校の授業・部活動・学校への通学はポイントになりませんので注意してください。

ポイントカードの記入のし方



自分で健康づくりに取り組んだ場合

自分で日付と記号(「ウ」「シ」「ハ」など)を記入してね。自己申告ポイントは1日1ポイントまでです。

例

30分以上運動をした
→「ウ」と「日付」をカードに記入
1日3食きちんと食べた
→「シ」と「日付」をカードに記入



マイレージ対象事業へ参加した場合

参加場所でスタンプを押してもらいます。日付は不要です。事業によってポイントが異なります。詳しくは、広報6月号と同時配付の「あま健康マイレージ【一般コース】」リーフレット(中面)をご覧ください。

ポイントの種類



1 自己申告ポイント

1日1ポイント限定

自己申告の健康づくりに取り組んだら、ポイントカードに記号と日付を記入します。

記入文字

具体的な取り組み例

ウ 運動 → 「ウ」

- 30分以上運動する
- 30分以上スポーツを楽しむ
- ラジオ体操やストレッチ体操をする

シ 食事 → 「シ」

- 1日3食きちんと食べる
- よくかんで食べる(1口30回以上目安)
- 野菜料理を毎食食べる

ハ 歯 → 「ハ」

- 1日3回以上歯をみがく
- 歯や口の健診を受ける
- フロスや糸ようじ、歯間ブラシを使う

ボ ボランティア → 「ボ」

- ゴミひろいをする
- ボランティア活動に参加する
- 地域活動に参加する

コ 講座・教室 → 「コ」

- 健康に関する講座・教室、イベントなどに参加する

他 その他 → 「他」

- 体重をはかる



2 スタンプポイント

健康マイレージ対象事業に参加してスタンプをもらいます。

自己申告ポイント以外にも、健康マイレージ対象事業(健診・検診や市等が主催する健康に関する講座・教室・イベントなど)に参加いただいた場合は、スタンプを押し、ポイントをためることができます。

★健康マイレージ対象事業は、4ポイント・2ポイントの事業があります。また、年齢などにより参加できない事業もあります。

詳しくは、広報6月号と同時配布の「あま健康マイレージ【一般コース】」リーフレットをご覧ください。



チャレンジシート

実施期間 令和2年6月1日
令和2年9月30日

本人用

ポイントがたまったら
学校にていしゅつしてね!!

本人

わたしは _____ 学校

年

組

氏名

です

スタンプ・自己申告記入欄

ポイントがたまるとがんばろう!!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

やったね!

保護者用1

氏名

年齢

歳代

児童・生徒との続柄

お子さんと一緒にチャレンジだケロ!!

スタンプ・自己申告記入欄

ポイントがたまるとがんばろう!!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

保護者用2

氏名

年齢

歳代

児童・生徒との続柄

誰が一番早いかな? さあ、頑張るケロ!

スタンプ・自己申告記入欄

ポイントがたまるとがんばろう!!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

ファイト

ご提出いただきました個人情報は、本事業の事務処理以外の目的で使用することはありません。