



まえ
チャレンジ前にチャレンジカードに
がっ こう めい な まえ か
学校名・クラス・名前を書く

※同居家族の方は、同居家族用氏名欄に自分の名前・年代・続柄を記入。



チャレンジしてポイントをためる。

リーフレット（中面）に書いてある「ポイントをとめよう」を見てポイントをとめてね。

がっ こう ていしゅつ
学校へチャレンジカードを提出する

30ポイントがたまったら、学校へ提出。



応募できたよ

イベントに参加したり、健康づくりに取り組み、ためたポイントは、
【小中学校コース】だけでなく、【一般コース】のポイントにすることもできるよ！
【一般コース】のチャレンジカードは、広報6月号と同時配付されています。
また、下の設置場所にも置いてあるので、家族みんなでチャレンジしよう!!

チャレンジカード設置場所

七宝・美和・甚目寺保健センター
七宝・美和・甚目寺公民館
七宝・甚目寺総合体育館、七宝焼アートヴィレッジ
七宝公民館 1 階、あま市役所
人権ふれあいセンター
森・新居屋・本郷鵜の家

あいち健康プラス



Android用



iPhone用

アプリからも
参加できます!



みなさんの参加を
待ってるケロ!

令和7年度

あま

健康



小中学校コース用

あま市では、市民のみなさんの健康づくりを応援するため、「あま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、ポイントをためることで、あなたの通う学校の健康づくりに
関する活動や児童・生徒の図書購入などに対し、交付金が交付されます。

令和7年 **6月1日(日)~9月30日(火)**

对象

あま市内の小中学校に通う
児童・生徒、その同居家族

先募后应

児童・生徒が通う学校

应募数

期間中一人1回限り

※2回以上応募された場合全て無効
ただし、【小中学校コース】と【一般コース】は、それぞれ一人1回応募することができます。

応募方法

チャレンジカードに30ポイントたまり次第、必要事項を記入のうえ、児童・生徒が通う学校へ提出してください。

交付金

1 応募=300円換算で、学校へ交付金が交付されます。

ただし、予算額を超えた場合は、交付金総額を学校ごとの応募数で按分した金額を交付します。（100円未満は切り捨て）



問合先

あま市役所 健康推進課

甚目寺保健センター
七宝保健センター
美和保健センター

☎052-443-0005
☎052-441-5665
☎052-443-3838

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個たまるとつづけてね。
- 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。



チャレンジカードの記入方法



自分で健康づくりに取り組んだ場合
自分で記号と日付(「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

あま体操やラジオ体操をした
→「ウ」と「日付」をカードに記入
よくかんで食べた
→「シ」と「日付」をカードに記入

ウ
9/15
シ
9/23



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。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】」を見てください。

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、チャレンジカードに記号と日付を記入します。

チャレンジカード記入文字

取り組むべきポイント

ウ 運動 → 「ウ」

- あま体操やラジオ体操をする
- 30分以上運動する
- 30分以上スポーツを楽しむ
- いつもより10分多く体を動かす



シ 食事 → 「シ」

- よくかんで食べる
- 野菜料理を毎食食べる
- 朝ごはんを食べる

ハ 歯 → 「ハ」

- 歯や口の健診を受ける
- フロスや歯間ブラシを使う
- 鏡を見て歯を磨く

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 こころ → 「コ」

- 十分な睡眠をとる
- 自分なりにストレスを解消する
- 寝る前1～2時間はテレビやスマートフォンを見るのをやめる
- ふわふわ言葉を積極的に使う
※ふわふわ言葉とは、「ありがとう」「おはよう」など相手の心をほかほか温める言葉です。



他 その他 → 「他」

- 体重をはかる
- 健康に関する講座・教室、イベントなどに参加する
- こまめな手洗い、手指消毒
- 定期的な換気

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・検診や市などが主催する健康に関する講座・教室・イベントなど)に参加した場合は、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、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月号と同時配付の「あま健康マイレージ【一般コース】」リーフレットを見てください。



チャレンジカード

実施期間 令和7年6月1日
令和7年9月30日

本人用

ポイントがたまったら
学校に提出してね!!

本人



本人用

学校

年 組

氏 名

スタンプ・自己申告記入欄										ポイントがたまるまでがんばろう!!									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ゴール	やったね!								
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										



あま市内の小中学校に通う児童・生徒は同居家族としての応募はできません。

同居家族用1

氏 名

年 齢 歳代

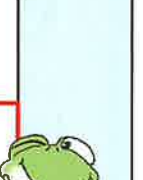
学校名 学校

児童・生徒との続柄



同居家族

スタンプ・自己申告記入欄										ポイントがたまるまでがんばろう!!									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ゴール	やったね!								
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										



同居家族用2

氏 名

年 齢 歳代

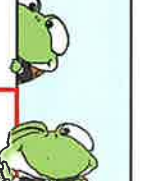
学校名 学校

児童・生徒との続柄



同居家族

スタンプ・自己申告記入欄										ポイントがたまるまでがんばろう!!									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	ゴール	ファイト								
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30										



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。