

# チャレンジ方法



応募できる方は、市内在住・在勤・在学の方となります。  
応募は、期間中お一人様1回限りです。



## STEP 1

### イベント・講座を確認する 健康づくりのための目標を決める

- あま健康マイレージチャレンジカードに必要事項（氏名・住所・電話番号など）を記入します。
- 健康マイレージ対象イベント・講座を確認します。

フリガナ	〇〇〇	男・(女)	
氏名	〇〇〇〇	35	歳
生年月日(大・中・平・令)	〇〇年	〇月	〇日
住所	〒450-0000 あま市〇〇〇〇1-2-3		
電話	052 (000) 0000		
在勤・在学の方は勤務先・学校名	〇〇〇〇		

## STEP 2

### ポイントを貯める

イベント・講座に参加、目標に決めた健康づくり活動に取り組み、「チャレンジカード」に記録（スタンプ・自己申告）していきます。

#### 【スタンプポイント】

- 健康診査を受診したら（人間ドック、特定健診、がん検診、歯科健診）……………2ポイント
- イベント・講座に参加したら……………2ポイント

#### 【自己申告ポイント】

- 健康づくりのための目標（自己申告）を決め、その目標ができたなら（1日1ポイント限定）……………1ポイント

#### チャレンジカードの記入方法

**自己申告** 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。  
自己申告ポイントは1日1ポイントまでです。

例	30分以上運動した → 「ウ」と「日付」をカードに記入	ウ 9/15
	1日3食きちんと食べた → 「シ」と「日付」をカードに記入	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、日付は不要です。

## STEP 3

### 景品コースを決めてチャレンジカードを窓口へ

20ポイント貯まったら、景品コースを選んで、受付窓口へ12/20(金)までに提出(応募)します。

#### 受付窓口

- 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
- 市民活動センター（七宝公民館1階）
- 人権ふれあいセンター
- 森・新居屋・本郷憩の家

※景品当選の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。  
(令和7年2月を予定)

応募者全員に **優待カード** 差し上げています。



「まいか」は県内の協力店舗で各種割引サービスを受けることができます。

あいち健康プラス



Android用



iPhone用



アプリからも参加できます!

## 1 ポイント

健康づくり 自己申告(自分で記録)が可能です

記入方法  
(日付+記号)

健康づくり/運動→「ウ」、食事→「シ」、歯→「ハ」、こころ→「コ」、  
タバコ→「タ」、アルコール→「ア」、その他→「他」

### 1日1ポイント(目標例)

#### 運 動(ウ)

- あま体操やラジオ体操をする
- 1日に決めた目標の歩数以上歩く  
※厚生労働省目標値 男性9,200歩、女性8,300歩程度
- 車を使わず徒歩又は自転車を使う
- いつもより10分多く体を動かす



あま体操

#### 食 事(シ)

- 主食、主菜、副菜を食べる
- 野菜料理を毎食1皿以上食べる
- よく噛むことを意識して食べる
- 腹8分目の食事をする
- 朝ごはんを食べる

#### 歯 (ハ)

- フロスや歯間ブラシを使う
- 鏡を見て歯を磨く
- お口の体操をする

#### こころ(コ)

- 十分な睡眠をとる
- 自分なりのストレス解消法を実施する
- 深呼吸を意識してみる

#### タ バ コ(タ)

- 1日禁煙する
- 禁煙支援医療機関もしくは禁煙サポート薬局を利用する

#### アルコール(ア)

- 1週間に1日はお酒を飲まない
- 適正な飲酒量\*を守ってお酒を飲む  
※アルコールの1日あたりの適量のめやす《純アルコール量20g程度:女性や高齢者はこの半量》  
「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350ml缶1本」「ウイスキーダブル1杯」

#### そ の 他(他)

- ボランティア、地域活動に参加する
- こまめな手洗い・手指消毒
- 定期的な換気
- 体重を測る



(裏面で2ポイント事業を掲載しています)

※切り離してお使いください

チャレンジカード

※コピー可

チャレンジカード

#### アンケート

この健康マイレージ事業は、あなたの健康づくりに役立ちましたか。  
 はい  いいえ  どちらでもない

20ポイント貯まったら受付窓口へお持ちください。 ※応募は期間中1人1回限り

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

#### 記入例

ウ  
9/15

景品コース

Dコース S・M  
L・LL