

とうえい健康マイレージ

小・中学生用チャレンジシート

とうえい健康マイレージとは、愛知県と東栄町で協働し、みなさんの健康づくりを応援する事業です。



130ポイント貯めて景品をもらおう！！

とうえい健康マイレージ参加方法

- ① 紙（この用紙）を使用して参加します
※用紙は、東栄町役場、小中学校で配布しています。小中学生用のアプリはありません。
- ② 130ポイントためて、小・中学校または役場へ提出しよう
- ③ 景品とまいかカードをもらうことができます

達成者全員に「希望景品」と「まいか」を進呈



まいかカードを使って、
お得をGET！！

詳しい特典や愛知県内の他の協力店は、『**あいち健康マイレージ事業**』で検索することができます。

【新城市】「まいかカード」が使える近隣のお店です。

あいち健康マイレージ 🔍検索

門前そば山彦 新城PA店	MILK工房スコット	自然酵母パン raisin
株式会社三河猪家「名代和食ししや」	あんだんて	光田屋げんき館
池田家	マクドナルド 新城バイパス店	やまざき薬局 新城店
道の駅 鳳来三河三石	ピアゴ新城店	愛知県民の森 モリピア愛知

【北設楽郡】

道の駅 アグリステーションなぐら(設楽町)	メガフランク(設楽町)	東宝苑(東栄町)
千代姫荘(東栄町)	休暇村茶臼山高原(豊根村)	道の駅 豊根グリーンポート宮嶋(豊根村)
兎鹿嶋温泉 湯〜らんどパル豊根(豊根村)		

対象者

小学生以上の東栄町に在住・在勤の方なら
どなたでも応募できます ※このチャレンジシートは小中学生用です

期間

令和4年5月2日(月)～令和5年3月10日(金)
チャレンジシートは令和5年3月15日までに提出して下さい。



【お問い合わせ先：福祉課 健康推進係 ☎76-1815】

とうえい健康マイレージ 景品をプレゼント！

①なわとび（青・ピンクどちらか）	②東栄チキン （味噌味・しょうゆ味）各1袋
③蛍光ペン3色セット（緑・桃・黄）	④オニスターフェイスタオル1枚
⑤トンボ鉛筆2B1ケース またはシャープペン	⑥常備携帯用・帰宅困難者対策セット （緊急携帯トイレ1つ・ポケットティッシュなど計8点）
⑦災害用保存食 （5年保存五目御飯・わかめごはん 各1種）	⑧特定機能食品ヘルシアお試しセット （ヘルシア緑茶・ヘルシアウォーター・ヘルシアいいとこ巡り茶計3本）

★ポイントのため方★

①～③の健康づくりに取り組み、**合計130ポイント** ためましょう！
①～③の合計が130たまれればチャレンジ達成です。

1 からだチャレンジポイント

健康な体をつくるために、1日の生活のなかで自分でできる目標を1つ立てましょう。

【例え】

- ・朝ごはんを必ず食べる
- ・夜9時に寝る
- ・おやつは1日1回まで
- ・1日1km走る

1日
1ポイント
など

2 こころチャレンジポイント

元気なこころをつくるために、1日の生活のなかで自分でできる目標を1つ立てましょう。

【例え】

- ・朝のあいさつをする
- ・ゲームは1日1時間
- ・先生に知りたいことを質問する
- ・困りごとは家族や友達に相談する

1日
1ポイント
など

3 おやこでチャレンジポイント

健康で元気な体をつくるために、お父さん・お母さんと一緒に健康マイレージに取り組もう！！

【例】

- ・30分以上のウォーキング
- ・毎日、体重を測る
- ・毎食後、歯を磨く
- ・外出後、うがいをする

1日
3ポイント
など

合計130ポイント貯まったら...

チャレンジシートを小学校・中学校または東栄町役場へ提出しましょう！【一人1枚までです】



①からだチャレンジ

健康なからだをつくるための目標を考えてチャレンジしてみよう!

1

ポイント

目標

※ チャレンジ成功で日にちを記入しよう。1日1ポイント獲得できます。

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	70
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	100

②こころチャレンジ

元気なこころをつくるための目標を考えてチャレンジしてみよう!

2

ポイント

目標

※ チャレンジ成功で日にちを記入しよう。1日1ポイント獲得できます。

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50

③おやこでチャレンジ

目標をおうちの人と一緒に考えてチャレンジしてみよう!

3

ポイント

目標

※ チャレンジ成功で日にちを記入しよう。1日3ポイント獲得できます。

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90



130ポイントたまったら チャレンジシートを提出しよう

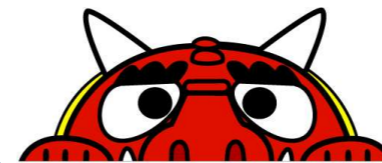
提出先:小・中学校もしくは東栄町役場まで

しめい 氏名		せいべつ 性別	おとこ おんな 男・女	う 生まれ	平成	年	月	日	才
がっこうめい 学校名	とうえい 東栄	小 学 校 中 学 校	がくねん 学年	どちらか○をつけてね					
きぼうけいひん 希望景品									
すう ポイント数	①	+	②	+	③	=	合計(130以上必要です) ポイント		

とうえい健康マイレージアンケート

○アンケートにご協力をお願いします。

- Q1 体の健康づくりに取り組むことができましたか? はい ・ いいえ
- Q2 こころの健康づくりに取り組むことができましたか? はい ・ いいえ
- Q3 親子チャレンジに取り組むことができましたか? はい ・ いいえ
- Q4 毎日朝ごはんは食べていますか? はい ・ いいえ
- Q5 ゲームの時間を決めていますか? はい ・ いいえ
(1日にゲームをする時間 分または 時間)
- Q6 東栄町のすきなところを教えてください。



ご協力ありがとうございました～