

とうえい 健康マイレージ

小・中学生用チャレンジシート

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、東栄保健福祉センターと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・中学校または東栄保健福祉センターへ提出しよう
- 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5年5月1日（月）～令和6年3月8日（金）

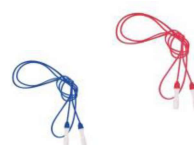
チャレンジシートは令和5年3月13日までに提出して下さい。



【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

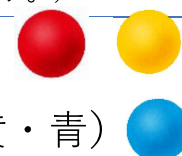


③ 蛍光ペン3色セット
（緑・桃・黄）



④ あなた専用の防災道具
ワンワン防災10点セット
（軍手・アルミシート・マスク・笛・圧縮タオルなど計10点が子犬のポーチに入っています。）

⑥ ボール 1個
（直径20cm 色：赤・黄・青）



⑦ 寒い季節にちょうどいいかも！
ワンプッシュ式ステンレスボトル
（水筒・白色）340ml

⑧ 東栄町特産品 どちらか一つ
原木しいたけ粉末 1袋
千代おばさんの味 焼肉のたれ 1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 たま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 など

1日
1ポイント

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 など

1日
1ポイント

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 など

1日
3ポイント

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
または東栄保健福祉センターへ
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保健福祉センターまで

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 小 学 校 東 栄 中 学 校		がくねん 学 年	どちらか〇をつけてね	
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

〇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 ～