

2 健康づくりにチャレンジポイント

自分の決めた健康づくりにチャレンジすると **1ポイント**
※1日1ポイントまで

取り組む内容を下記から1つ選んでください。

私は、 に取り組みます。

- ①毎日、体重を測る
- ②毎食、野菜を食べる
- ③いつもより10分多く、からだを動かす
- ④毎食後、歯磨きをする
- ⑤その他(自分で設定)

記入例

6/1	6/2	6/3
6/6	6/7	6/8

健康づくりにチャレンジした日にちを書いて下さい

●チェックは自己申告です。1日上限1ポイントまで。

健康づくりにチャレンジポイント **自分で記入しましょう!**

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



2 ポイント

3 健康教室に参加しましたポイント

市やスポーツ施設が開催する健康づくり教室に参加するとポイントがもらえます。ポイントの付く教室は、前ページに記載しています。

記入例

6/1	6/1	6/1	6/2	6/2
保	保	保	遊	遊
6/3	6/3	6/3	6/3	6/3
ボ	ボ	長	ス	

健康教室に参加した日にちを書いて下さい

健康教室に参加してポイントスタンプを押印してもらいましょう



健康教室に参加しましたポイント

Start!!	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50

教室主催者にスタンプをもらいましょう!

3 ポイント

4 目標達成しましたポイント

あらかじめ自分の決めた目標を達成するとポイントがもらえます。

目標達成で **5ポイント**
※上限10ポイント

目標	結果
①体重を減らす (1kg/月以上)	kg → kg
②腹囲を減らす (1cm/月以上)	cm → cm
③血圧を140/90以下にする or 120/80以下にする	/ mmHg → / mmHg
④禁煙する (1ヶ月以上)	⊘ → 0 ⊘
⑤アルコールの量を減らす 1日1合以下にする(1ヶ月以上)	⊘ → ⊘
⑥その他	→

(数値目標を必ず入れてください)



4 ポイント

ポイントをためて「健康」と「お得」を手に入れよう!

令和5年度

健康にしおマイレージ

健康づくりに関する自主的な取り組みや健診、健康づくりの教室・イベントへの参加者に対してポイントを付与します。ポイント到達者全員に、県内の協力店で特典が受けられる「あいち健康づくり応援カード! ~ まいか MyCa ~」を交付します。

6月1日からスタート! ※チャレンジシートとアプリの併用はできません

健康にしおマイレージ【参加方法】



協賛企業等からの賞品があたる抽選に自動エントリー!



※チャレンジシートを提出すると、自動的に応募となります。2月中旬に抽選を行います。※当選の発表は、当選の案内をもってかえさせていただきます。

健康マイレージ連携アプリ「あいち健康プラス」でも参加できます!!



対象 **18歳以上** (高校生を除く)の 在住・在勤の方

実施期間 **令和5年6月1日(木) ~ 令和6年1月31日(水) 必着**
(※まいか交換期間、抽選の応募期間も同様です)

お問い合わせ 西尾市健康福祉部健康課 (西尾市保健センター内) 住所: 西尾市熊味町小松島 32 TEL:0563-57-0661 FAX: 0563-54-7866

ポイントのため方

①～④のいずれかの健康づくりに取り組み、合計**50ポイント**をためましょう！

1 健診受診ポイント

1つの健診受診につき、**5ポイント**
(人間ドックは15ポイント ただし、合計15ポイントまで)

『5ポイント』

- 特定健診・後期高齢者健診・サンキュー健診
- がん検診 (胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がん)
- 職場の健診 ●歯科健診

『15ポイント』

- 人間ドック

2 健康づくりにチャレンジポイント

取り組み内容を下記から1つ選び、健康づくりにチャレンジしましょう。
自分の決めた健康づくりに 1ポイント
(1日1ポイントまで)

- ①毎日、体重を測る ②毎食、野菜を食べる
- ③いつもより10分多く、からだを動かす
- ④毎食後、歯磨きをする ⑤その他(自分で設定)

3 健康教室に参加しましたポイント

教室により獲得ポイントが異なります。保健センターにお問い合わせいただくか、市のホームページで確認できます。

西尾市ホームページ

西尾市保健センター ☎:0563-57-0661
 西尾市ホームページ: <https://www.city.nishio.aichi.jp/kenkofukushi/kenshin/1001448/1002457.html>

ポイントの付く教室一覧

【健康課】
 ●西尾市民げんきプラザトレーニングルーム利用
 ●健康づくりボランティア開催の教室や活動(西尾を歩こうウォーキング、一色食育グループ、地産地消クッキングクラブ、食生活改善クラブ)
 ●特定保健指導

【長寿課】
 ●シルバー元気教室

【スポーツ振興課】
 ●春期・秋期スポーツ教室 ●総合体育館、中央体育館、鶴城体育館のトレーニングルーム利用

【その他】
 ●ホワイトウェイブ21の健康づくり教室 ●ホワイトウェイブ21のトレーニングルーム利用
 ●道の駅にしお岡ノ山ラジオ体操(7:45～)、岡ノ山遊ぼう茶広場ラジオ体操(8:45～)
(岡ノ山遊ぼう茶広場独自のスタンプカードあり。スタンプが貯まると、道の駅にしお岡ノ山からプレゼントがもらえます)
*教室等の開催状況については各施設へご確認ください

4 健康目標達成しましたポイント (合計10ポイントまで)

マイレージ参加前にあらかじめ決めた数値目標を達成するとポイントがたまります。

*ポイントを記録するためのチャレンジシートの配布場所は、西尾市保健センター、吉良保健センター、市役所、各支所、各ふれあいセンター、総合体育館、中央体育館などです。(市ホームページからダウンロード可)

Wチャンス!!
50ポイントためて「まいか」を!「素敵な景品」を!当てよう!!

50ポイントたまったら、「まいか」と交換できます。

「まいか」の有効期限は、発行日から1年間です。

交換場所 健康課 (西尾市保健センター)

交換方法 チャレンジシートを直接または郵送で健康課(西尾市保健センター)へ申請してください。直接持参された方はその場で「まいか」を交付します。郵送の方は、後日郵送での交付となります。

交換期限 令和6年1月31日(水)

「まいか」の使い方
 健康にしおマイレージ事業は、愛知県との協働事業です。協力店で「まいか」を提示すると、さまざまなサービスが受けられます。協力店やサービス内容は愛知県のホームページをご覧ください。

協力店一覧

50ポイントで

抽選で素敵な景品が当たる!!

50ポイントためて、チャレンジシートを提出すると抽選で景品が当たります。健康づくりを継続して、たくさん応募しよう。

景品に応募された方の中から抽選で当たります。

健康にしおマイレージチャレンジシート

令和5年度

自分で記入しましょう! 健康にしおマイレージ制度は自己申告制。
(※「③健康教室に参加しましたポイント」は各教室で参加した際に教室主催者がスタンプ致します)

フリガナ				生年月日				
氏名				昭和・平成	年	月	日	
住所								
電話番号								
勤務先	名称						住所	
<small>*住所が市外の方のみご記入ください</small>								
ポイント数	① <small>※上限15ポイント</small> ポイント	+	② ポイント	+	③ ポイント	+	④ ポイント	
							=	合計ポイント ポイント

健康にしおマイレージ アンケート

◆健康にしおマイレージに参加したきっかけはなんですか？(複数回答可)

- 健康づくりに関心があった ●内容が面白かった ●「まいか」や景色が欲しかった ●友人、知人にすすめられた
- 以前、参加してよかった ●その他()

◆健康にしおマイレージをどこで知りましたか？

- 保健センター ●ふれあいセンター、公民館 ●教室や講座 ●体育館などの運動施設 ●広報・チラシ ●ホームページ
- スギ薬局店舗 ●市役所、支所 ●その他()

◆あなたの健康づくりに役立ちましたか？ ●はい ●いいえ ●どちらともいえない

◆設定したチャレンジ(健康目標)はどの程度達成できましたか？

- ほとんど達成できた ●まあまあ達成できた ●あまり達成できなかった ●達成できなかった ●チャレンジ(健康目標)を設定しなかった

◆健康にしおマイレージに参加した感想・ご意見等ありましたら、ご記入ください ()

1 健診受診ポイント 1つの健診につき、5ポイント(人間ドックは15ポイント) 受診した健診の受診日を記入してください。健診は、令和5年4月1日以降に受診したものが有効です。(各健診1回のみ)

項目	受診日	ポイント
人間ドック	年 月 日	15ポイント
特定健診・後期高齢者健診・サンキュー健診	年 月 日	5ポイント
職場の健康診断	年 月 日	5ポイント
がん検診	胃がん	年 月 日 5ポイント
	肺がん	年 月 日 5ポイント
	大腸がん	年 月 日 5ポイント
	子宮頸がん	年 月 日 5ポイント
歯科健診	乳がん	年 月 日 5ポイント
		年 月 日 5ポイント

15ポイントが上限です。 **1** ポイント