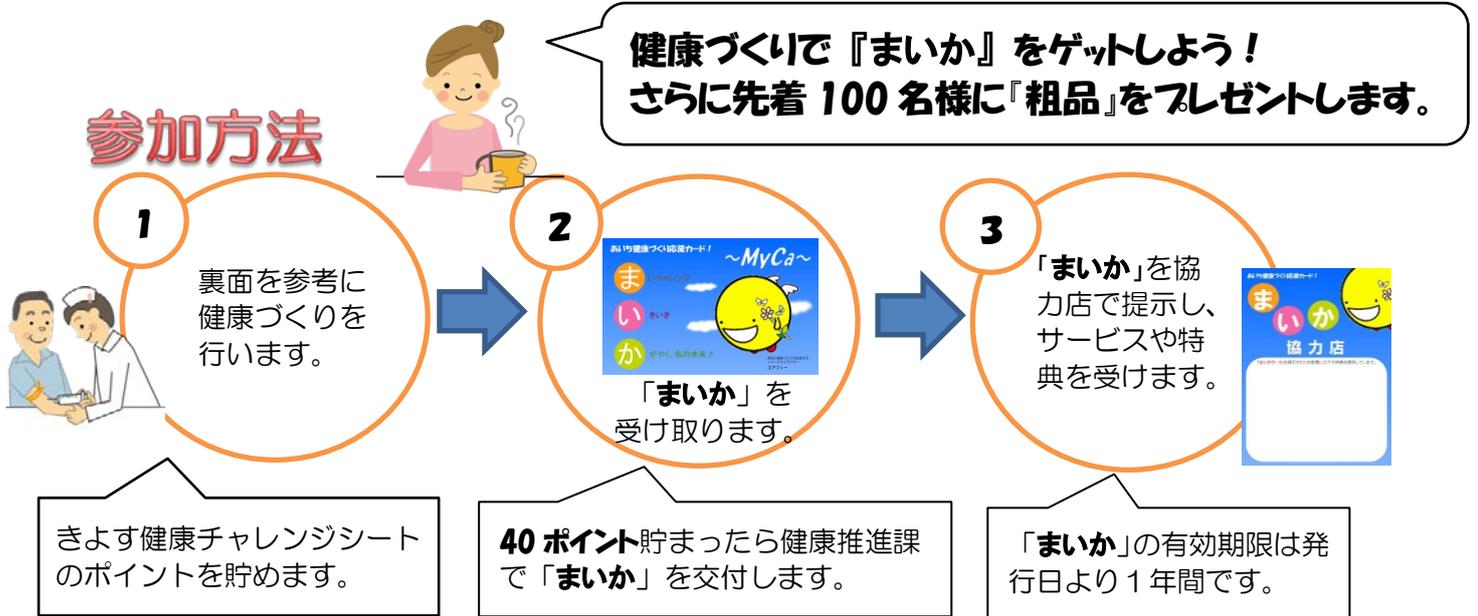


きよす健康マイレージ

『きよす健康マイレージ』とは、県と市で協働し、県内の協力店のご協力のもと市民の健康づくりを応援する取り組みです。一定のマイレージ(ポイント)を貯めると、「あいち健康づくり応援カード(まいか)」を受け取ることができ、協力店で利用できます。

参加方法



《対象者》 16歳以上の市内にお住まい又はお勤めの方

《ポイントを貯める期間》 平成27年6月1日（月）から28年2月29日（月）

《まいか引換え期間》 平成27年8月5日（水）から28年2月29日（月）

《問合せ》 健康推進課(清洲庁舎) ☎052-400-2911(代)

- ◆ きよす健康チャレンジシートは、切り取ってお使いください（コピー可）。各支所・保健センターにも設置してあります。
- ◆ まいかの協力店舗一覧表は、各支所・保健センターに設置してあります。ホームページでもご覧になれます。

きりとり

40 ポイント貯まったら、健康推進課(清洲庁舎)で『まいか』を交換できます。

氏名			
年齢	歳	性別	男・女
生年月日	T・S・H		
電話番号			

きよす健康チャレンジシート



40 ポイントを貯めて『まいか』をゲットしよう！

ポイントを貯める期間：平成27年6月1日～28年2月29日
まいか交付期間：平成27年8月5日～28年2月29日
問合せ：健康推進課(清洲庁舎) ☎052-400-2911(代)
平日午前9時～午後5時

ポイントの貯め方

と②～④のいずれかの健康づくりに取り組み、合計40ポイント貯めましょう。

項目	健康づくりの内容	獲得ポイント
① 必須項目 	検診・健診の受診(4・5月の受診もポイント対象となります) <input type="checkbox"/> がん検診 (各がん検診につきポイントが獲得できます。) <input type="checkbox"/> 歯科健康診査 <input type="checkbox"/> 若年者健診 <input type="checkbox"/> 特定健診 <input type="checkbox"/> 後期高齢者健診 <input type="checkbox"/> 人間ドック <input type="checkbox"/> 職場健診 <input type="checkbox"/> 妊婦健診 <input type="checkbox"/> 医療機関での検診・健診 <input type="checkbox"/> 精密検査の受診	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;">ポイント2倍</div> 各検(健)診につき 2ポイント <small>必須項目です。必ず1つ達成してください。</small>
②	市や地域が主催するイベント・講座・相談などへの参加 生涯学習講座、健康講座、地域清掃などの地域活動など	1回 1ポイント
③	健康づくりチャレンジ <input type="checkbox"/> 早寝早起きの工夫をする <input type="checkbox"/> 薄味にする <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べる(漬物を除く) <input type="checkbox"/> 毎食後、はみがきをする <input type="checkbox"/> 1日1回 血圧を測定する <input type="checkbox"/> 1日1回 体重を測定する <input type="checkbox"/> 運動をする(ウォーキング、ラジオ体操など) <input type="checkbox"/> 歩数計を使う <input type="checkbox"/> 地域活動・ボランティア活動 など	 いずれかひとつで 1日 1ポイント <small>※1日1ポイントが上限です。</small>
④	禁煙チャレンジ <input type="checkbox"/> 禁煙する(1か月以上の禁煙を達成したら) ★達成日をきよす健康チャレンジシートにご記入ください。	 <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;">ポイント10倍</div> 10ポイント

チャレンジスタート!

<記入例>

6/1
(③)

6月1日に体重を測定した場合の記入例です。日付とカッコに項目番号を記入してください。

1ポイント=1マス
40ポイントで『まいか』を交付

月 / 日	/	/	/	/
項目()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()

谷
お
り

/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()

☆☆☆ 20ポイント達成

あと一歩

達成♪ 