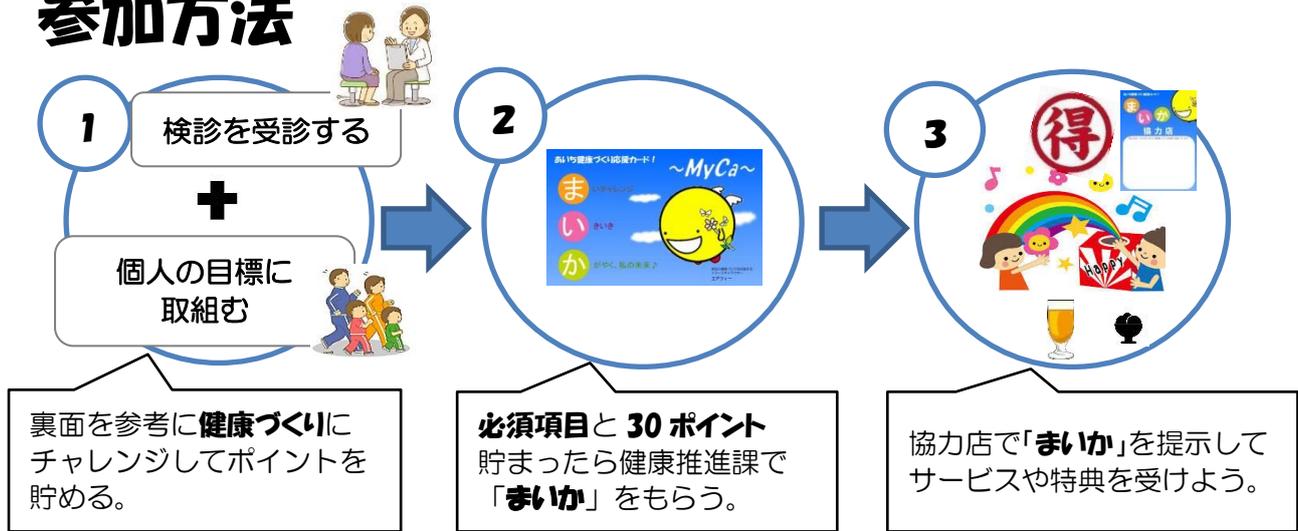


お得な健康づくりご存じですか？

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29年4月3日(月)から30年2月28日(水)
《まいか引換え期間》 平成29年5月8日(月)から30年2月28日(水)

【お問合せ先】 清須市役所健康推進課 ☎ 052-400-2911 (代)



健康づくりで『まいか』をゲットしよう！
さらに先着100名様に『粗品』をプレゼントします。

ポイントが貯まったら、健康推進課で『まいか』と交換できます。

きよす健康チャレンジシート



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29年4月3日～30年2月28日
まいか引換え期間：平成29年5月8日～30年2月28日
問合せ：清須市役所健康推進課 ☎ 052-400-2911(代)
平日午前9時～午後5時

氏名			
年齢	歳	性別	男・女
生年月日	T・S・H	年	月 日

ポイントの貯め方(全て自己申告です)

ステップ①とステップ②の健康づくりに
取り組んで30ポイント貯めよう！

ステップ① 検診・健診の受診(必須)

がん検診 若年者健診 精密検査の受診 特定健診
後期高齢者健診 歯科健康診査 妊婦健診 産後健診
人間ドックや医療機関での健診

必須項目です。必ず
ひとつ達成してく
ださい。



ステップ② 健康づくりチャレンジ 健康づくりの目標を1つ決めて実践

たとえばこんな目標でも

- ◆ 車を控えてエコ通勤する
- ◆ 毎食、野菜を食べる（漬物を除く）
- ◆ 今より1日1000歩多く歩く
- ◆ 早寝早起きの工夫をする
- ◆ 禁煙にチャレンジする



1日 **1ポイント**
※1日1ポイント
が上限です。



ステップ①かステップ②の取り組みやすい方からチャレンジしましょう！

- きよす健康チャレンジシートは、切り離してお使いください（コピー可）。
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、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

ステップ① 検診・健診の受診日

日付をご記入ください



きよす健康チャレンジシート

【記入例】

6/1

**1ポイント=1マス
達成月日を記入します**

ステップ② 健康づくりの目標

[取組める目標を記入してください]

車を控えて徒歩や自転車を利用 野菜を毎食しっかり食べる

早寝・早起きの工夫をする ラジオ体操 など

②の目標 達成日	スタート									
	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／

目標達成!