

2023年度版

いきいきとうごう健康マイレージ チャレンジシート



ポイントをためて **健康** と **お得** を GET!

- ◆ 対象者：東郷町 在住・在学・在勤の方
- ◆ チャレンジ期間：2023年 6月1日(木)～2024年 2月29日(木)
- ◆ まいか引換期間：2023年 7月3日(月)～2024年 3月 8日(金)

チャレンジ方法

① ためる

② もらう

③ つかう

自分に合った健康づくりに取り組んで、このチャレンジシートにポイントをためよう!

- ・自分で設定した目標に取り組む!
- ・健診(検診)や予防接種を受ける!
- ・教室・イベントに参加する!

チャレンジシートに**100ポイント以上**ためることができたら、健康保険課窓口に提出し「まいか」をもらおう!



愛知県内の「協力店」でサービスが受けられる優待カード(1年間有効)

もらった「まいか」を協力店で使おう!



※まいか協力店については愛知県ホームページで

あいち健康マイレージ 協力店

さらに

Wチャンス!!

限定50名の小学生以下の方(先着順)と
限定50名の中学生以上の方(先着順)に、
それぞれ粗品を進呈。

2023年12月8日(金)までにチャレンジ
シートを提出した方の中から抽選で賞品
が当たります!

〈問い合わせ〉 東郷町 健康福祉部 健康保険課 成人保健係 電話 0561-56-0758(直通)



〈100ポイントの貯め方 解説〉



東郷町イメージキャラクター
トビ

1 健康づくりの目標を立てて取り組む

毎日できる目標を立てたら
1日1ポイント獲得!

- 健康づくりの目標を3ページのチャレンジシートの目標の枠に記入。目標はいくつでもOK！
できるだけ毎日継続できそうなものがベスト！
- 取り組めたら3ページのマスに色または丸をつける。
- 合計ポイントの合計を記入。

ポイントは自己申告制です！

記入例

〈こども向け目標例〉

- 外遊びをする
- 早寝早起きをする
- 朝ごはんを食べる
- 野菜を食べる
- 手洗いうがいをする

〈働き世代向け目標例〉

- 毎朝30分ウォーキングする
- 間食を1日1回までにする
- 体重を測る
- 腹八分にする

〈高齢者向け目標例〉

- 毎日体を動かす
- 食後に歯を磨く
- 3食バランスよく食べる
- こまめに水分を摂取する

チャレンジシート

私の目標は、
1 毎日できる目標を立てよう！
2 達成したら色をつけてポイントを獲得しよう。
3 自分で立てた目標を達成できたら1日1ポイント獲得。
4 毎日1ポイント獲得。
5 ポイント獲得。

目標を記入

START!

達成したら色をつけてポイントを獲得しよう。

マスに色を塗る

目指せ！100ポイント

2 健診(検診)・健康相談・予防接種を受ける

1項目毎に5ポイント獲得!

※最大25ポイントまで

- 健診(検診)や健康相談等を受けたら、4ページに内容と実施日を記入しましょう。
- 3ページのマスに色または丸をつける。
- 合計ポイントの合計を記入。

記入例

予防接種・健康相談
栄養相談・禁煙外来など

特定健診・人間ドック・職場の健康診断
妊婦健診・歯科検診・フッ素塗布など

各種がん検診・結核検診
肝炎ウイルス検診など

チャレンジシート

私の目標は、
1 健診(検診)や健康相談等を受けよう。
2 健診(検診)や健康相談等を受けたら、4ページに内容と実施日を記入しよう。
3 自分で立てた目標を達成できたら1日1ポイント獲得。
4 毎日1ポイント獲得。
5 ポイント獲得。

START!

達成したら色をつけてポイントを獲得しよう。

マスに色を塗る

記入例

内容と実施日を記入

3 イベント・教室などに参加する

1回参加で5ポイント獲得!

※最大50ポイントまで

- 講座・教室・イベント等に参加し、4ページに内容と実施日を記入しましょう。
- 3ページのマスに色または丸をつける。
ご自身の身体・こころの健康のために参加したイベント等であれば何でもOKです。
- 合計ポイントの合計を記入。

記入例

町実施のイベント
健康教室など

地区活動
草取り・清掃活動等

ジム・スィミング等

保育園・学校の行事

チャレンジシート

私の目標は、
1 イベントや教室などに参加しよう。
2 イベントや教室などに参加したら、4ページに内容と実施日を記入しよう。
3 自分で立てた目標を達成できたら1日1ポイント獲得。
4 毎日1ポイント獲得。
5 ポイント獲得。

START!

達成したら色をつけてポイントを獲得しよう。

マスに色を塗る

記入例

内容と実施日を記入

チャレンジシート

令和5年度版

- □ □ いろ まる かくとく に色や丸をつけてポイントを獲得しましょう。
- …自分^{じぶん}で立てた目標^{もくひょう}を達成^{たっせい}できたら1日1ポイント獲得^{かくとく}。
- …健診^{けんしん}(検診^{けんしん})・健康相談^{けんこうそうだん}・予防接種^{よぼうせっしゅ}を受けると1日5ポイント獲得^{かくとく}。
- …イベント^{きょうしつ}・教室^{さんか}などに参加^{かにち}すると1日5ポイント獲得^{かくとく}。

1 毎日^{まいにち}できる目標^{もくひょう}を立てよう!

『私の目標^{わたくし もくひょう}は、 _____ です。』

スタート!

達成^{たっせい}したら色^{いろ}を塗^ぬったり、丸^{まる}をつけてマスの中^{なか}をうめよう!



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

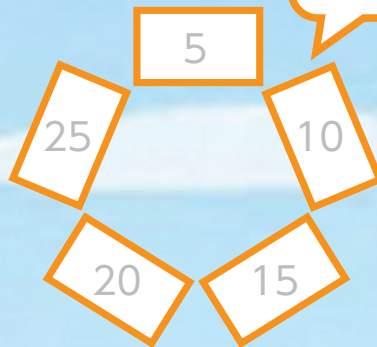


目指せ!
100ポイント

31	32
33	34
35	36
37	38
39	40
41	42
43	44
45	46
47	48
49	50

2 赤^{あか}のマスをうめると5ポイントゲットできるよ!

裏面^{うらめん}に内容^{ないよう}を記入^{きじゆう}しましょう。



5	10	15
20		25
30		35
40	45	50



3 イベント^{きょうしつ}や教室^{さんか}に参加^{かにち}して5ポイントゲットしよう!

裏面^{うらめん}に内容^{ないよう}を記入^{きじゆう}しましょう。

51	52	53	54	55		
56	57	58	59	60	61	
62	63					
64	65					
66	67					
68	69					
70	71	91	92	93	94	95
72	73	96	97	98	99	100
74	75				90	
76	77				89	
78	79	80	81	82	88	
83	84	85	86	87		



1 ごうけい の合計ポイント



2 ごうけい の合計ポイント



3 ごうけい の合計ポイント



ごうけい 合計ポイント

チャレンジ期間

令和5年6月1日(木)～令和6年2月29日(木)

※Wチャンス(ダブルチャンス)の抽選(ちゅうせん)の参加(さんか)をご希望(きぼう)の方は、令和5年12月8日(金)まで健康保険課へチャレンジシートをお持ちください。

まいか交換期間

令和5年7月3日(月)～令和6年3月8日(金)

2 健診(検診)・健康相談・予防接種を受ける [1項目毎: 5ポイント] ※最大25ポイント

内 容	受診(実施)月日	ポイント	内 容	受診(実施)月日	ポイント
	が 月 日	5 ポイント		が 月 日	5 ポイント
	が 月 日	5 ポイント		が 月 日	5 ポイント
	が 月 日	5 ポイント			

3 イベント・教室に参加する [1回参加毎: 5ポイント] ※最大50ポイント

教室・イベント名	実施月日	ポイント	教室・イベント名	実施月日	ポイント
	が 月 日	5 ポイント		が 月 日	5 ポイント
	が 月 日	5 ポイント		が 月 日	5 ポイント
	が 月 日	5 ポイント		が 月 日	5 ポイント
	が 月 日	5 ポイント		が 月 日	5 ポイント
	が 月 日	5 ポイント		が 月 日	5 ポイント

100ポイント以上貯まったら、健康保険課へチャレンジシートを提出しよう!

フリガナ		男	せいねんがっぴ 生年月日	昭和 平成 令和	ねん 年	が 月	に 日
氏 名		女	でんわばんごう 電話番号			(満)	さい 歳
区 分	ざいじゅう 在住	ざいがく 在学	ざいしん 在勤				
住 所	〒						
アンケート	① この取り組みを通して、健康づくりに取り組むきっかけになりましたか。 はい ・ いいえ ・ どちらでもない ② 今後も継続して健康づくりに取り組めますか。 はい ・ いいえ ・ どちらでもない ③ このチャレンジシートをどこで入手しましたか。 広報6月号 ・ 健康保険課 ・ 役場窓口 ・ その他()						

けんこうほけんかきゆうらん
[健康保険課記入欄]

ばんごう
番号

ダブル Wチャンス(抽選特典) 申し込み締め切り 令和5年12月8日(金) 申込締切: 令和5年12月8日(金)

協賛企業(敬称略)からの賞品が当たる抽選におひとり様3回までエントリーできます。
 何が当たるかはお楽しみ。申込み締切後に抽選を行い、当選の方には賞品をお渡します。
 賞品の詳細は、6ページをご覧ください。

こんねん
今年度
チャレンジ回数

かいめ
回目

★参加方法★

① チャレンジシートを入手

※6月号広報と同時配布しています。

- 健康保険課窓口(役場1階)・役場正面玄関・こども健康課(いこまい館2階)・東郷町ホームページのPDFデータから入手しよう!



② 貯める

チャレンジシートに記載されている健康づくりメニューに取り組んで、100ポイントを貯めよう!



③ もらう

100ポイント以上貯めたら健康保険課へチャレンジシートを提出して「まいか」をもらおう!
(まいかとは愛知県内の「協力店」でサービスが受けられるカードです。協力店は下記参照)まいか引き換え期間 **令和5年7月3日(月)～令和6年3月8日(金)**



さらに!!

先着50名の小学生以下の方と先着50名の中学生以上の方にそれぞれ粗品を進呈。

さらに!!

④ Wチャンス

令和5年12月8日(金)までにチャレンジシートを健康保険課へ提出した方の中から抽選で素敵な賞品が当たります!



続けてチャレンジすると当選確率がUP!! (3回まで)

★まいかが使えるお店★



あいち健康マイレージ協力店 検索

特典を受けるときは、「まいか」をお店で提示してください。
愛知県下約2,300店舗あり、随時増えています! 詳しくは愛知県ホームページを検索。

～東郷町内の協力店～

店舗	サービス内容
時計 めがね 宝石ヤマダ	店内商品すべて表示価格より2割引き
株式会社 柘植自動車 וח合	車検をしていただいた方にエンジンオイル交換サービス
あしながおじさん焼肉亭	ジュース一杯サービス
有限会社 野々山藤屋	3,000円(税込)以上お買い上げの方に、靴の消臭剤プレゼント
サイクルショップカサイ	タイヤ交換3%引き、・点検200円引き
白鳥クリーニング	1,000円(税別)以上の利用で100円OFF
DEAR DEAR 東郷本店	ランチ・ソフトドリンクサービス ※税別700円以上で適用 ディナー・本日のデザートサービス ※税別700円以上で適用
株式会社 近藤自動車	当店のKONJI会員様と同じ、オイル交換10%OFF
中華そば よなき家	飲食代より10%OFF
カレーハウスCoCo壱番屋 東郷店	平日にカレーをご注文のお客様にセットドリンクをサービス
びっくりドンキー153広場店	毎月第3日曜日に限り、まいかカード持参のうえ、ハンバーグをお召し上がりいただいたお客様、お食事代合計金額から10%割引
ギャラタン	自家製ミニチーズ又はりんごの焼菓子をプレゼント
焼肉ホルモン東郷	飲食代金5%OFF(上限 1グループ最大1,000円OFF)、他券との併用不可
コメダ珈琲店 東郷春木店	ドリンク1杯をご注文いただいたお客様にミニソフト1個プレゼント
3piece	健康イベントへ無料参加、健康器具の無料貸出など
マツゲエステ・美眉サロン pommier	アイパックサービス
株式会社 サンシー	税込み2,000円以上お買い上げ粗品進呈
WANI WANI	カード掲示で税抜き1,000円以上お買い上げのお客様 500円OFF
有限会社 大盛技建	工事代金から5%引き
Men's Salon SOLE	初回全身脱毛¥10,000(フェイスマスク付)
株式会社 住まいる東海	工事金額より10%引き
タイヤ館 日進東郷	カーメンテナンス用品10%オフ。※特価品を除く。アプリクーポンなど他の割引と併用不可。

ダブル

きょうさん てん

てい きょうしょう ひん

Wチャンス協賛店

ご提供賞品

100ポイント以上のチャレンジシート1枚を、一口として協賛企業(敬称略)からの賞品が当たる

抽選に参加できます!(1人3回まで)

申込締切後に抽選を行い、当選の方には賞品をお渡しします。(先着順ではありません)

申込締切(チャレンジシート提出期限)

令和5年12月8日(金)



四季食鮮 魚よし
電話 052-801-6229

食べて健康になろう!
ランチ:1,000円分のお食事券

5名様

中日新聞 東郷販売店会

池田新聞店・井戸新聞店・磯村新聞店・桐生新聞店
取扱新聞:中日、中日スポーツ、中日こどもウィークリー、中部経済、毎日等
ドラゴンズマフラータオル

5名様

株式会社東郷堂
電話 0561-39-0018

図書カード500円券

5名様

松山薬局
電話 0561-38-2257

地域のかかりつけ薬局として、お薬や健康・介護のこと何でもお気軽にご相談ください。
エスカップ(10本入)

5名様

JAあいち尾東 東郷グリーンセンター
電話 0561-39-0010

町内の農家さんが一生懸命育てた新鮮な野菜を販売しています。また、地元で収穫したお米「JAあいち尾東米」と店頭精米するコメコーナーは大人気です。
愛知県産 JAあいち尾東米 あいちのかおり白米5kg

3名様

東郷町施設サービス株式会社
電話 0561-37-1900

充実した設備と元気いっぱいのスタッフがみなさまの健康をサポートします!ご来場をお待ちしております。
TISTレジム1ヶ月定期券が2,500円で購入できる券

10名様

豊田信用金庫東郷支店
電話 0561-38-1331

地域の皆様のお役に立つコミュニティバンクを目指し地域とともに歩んでまいります。
家庭用品詰め合わせ

5名様

岡崎信用金庫東郷支店
電話 0561-38-3511

お客さまから愛され、信頼される金融機関をめざします。
BOXティッシュ5個入り

5名様

碧海信用金庫東郷支店
電話 0561-38-1011

地域No1パートナーバンクへ。
BOXティッシュ5個入り

5名様

(有)野々山藤屋
電話 0561-38-3603

藤屋の店です。当社商品がららばーと愛知東郷の3種スターバックスコピーさんの壁面にアートとしてあります。ららばーと内をウォークインしつつ、ぜひ見てね。
くるまの消臭ムッシュラタン

3名様

白鳥クリーニング
電話 0561-38-4588

一点一点店内にて全て手仕上げ。
クリーニング利用券 500円
※アイクリ加盟店のみ使用可

5名様

DEAR DEAR 東郷本店
電話 0561-38-3588

本格的なインド、ベトナム、タイ料理がお楽しみいただけます。テイクアウトもOK!
お食事券(500円)

3名様

パイロットインキ(株)東郷工場
電話 0561-39-1181

書く、を支えるパイロット
フリクションボールポイントノック 3色セット **5名様**
ジュースアップ04 パステルカラー 6色セット **5名様**

株式会社ニューフォース
電話 0561-38-5619

ホームページ制作・広告
ランニングポーチ

5名様

シャイン保険センター
電話 052-803-0601

親切な対応。
生命保険・損害保険相談
QUOカード 1,000円券

5名様

株式会社近藤自動車
電話 0561-38-1591

気軽に利用出来る、町の修理屋です。
オイル交換 1,000円割引券

5名様

トーゴ無線株式会社
電話 0561-39-0017

あなたの街のでんきや
LEDネックライト

3名様

(株)東郷スズキ
電話 0561-37-0080

あなたの町の便利なくなるま屋です。親切、丁寧をモットーに頑張っています。
エンジンオイル交換500円チケット

10名様

中華そば よなき家
電話 0561-38-8080

昭和のノスタルジーに浸りながらいただく一杯「サ・中華そば」元気で明るいスタッフ一同お待ちしております。
商品10%OFF券

5名様

有限会社 双葉屋

町立小中学校、保育園の制服・用品を取り揃えております。県立東郷高等学校用品 販売指定店
ランチボックス

5名様

カレーハウス COCO 壱番屋 東郷店

カレー弁当大好評!お好きなトッピング・量・辛さが選べられます!
食事券 1,000円分

5名様

株式会社東郷製作所
電話 0561-38-1115

人にやさしく地域社会に貢献する企業を目指します。
QUOカード 1,000円券

10名様

レストラン 東郷
電話 0561-38-1375

1967年創業のレストラン名物味噌ヒレカツ、ハンバーグは絶品です。
ローゼルジャム

10名様

東郷ファーム
電話 0561-38-1051

新しく直売所がオープンしました!是非お越し下さい。
トマロソットマト1kg箱

50名様

株式会社名古屋銀行東郷支店
電話 0561-38-1201

フェイス・トゥ・フェイスで地域に密着した活動を展開してまいります。
クリアファイル、ポケット付きジップケースのセット

10名様

家族葬ホールティア東郷
電話 0561-76-9900

ティアの葬儀は33万円から
BOXティッシュ3個入り

10名様

株式会社スギ薬局

処方せんはスギ薬局へ
商品券1,000円分

10名様

ピーアンドディードラッグストア 東郷店

B&Dは、自社ポイントも楽天ポイントも同時に貯まる使える!調剤もポイントつく!
ツルハ商品券1,000円分

10名様

・当選品に関するお問い合わせ、ご希望は受け付けておりません。
・商品配送の際、宛先不明によりお届けできない場合、当選権利を取り消す場合があります。

