

とよあけ健康大金星マイレージ Q&A

Q:目標はどのように決めればいいの？

A:あらかじめ記載されている目標から選んだり、**1**では自分で目標を設定できます。また、**2****3**では、健診や講座に参加して星(ポイント)がもらえます。



Q:星を50個あつめました。「まいか」はどこでもらえるの？

A:保健センター、市役所保険医療課、南部公民館、福祉体育館にこのシートを持って行き、申請すればもらえます。



Q:「まいか」はどこで使えるの？

A:右記のステッカーが貼ってある、県内の協力店で使えます。別紙市内「まいか」協力店一覧、保健センターホームページをごらんください。



このステッカーが目印!!→

Q:「まいか」の有効期限をおしえてください。

A:発行日から一年間有効です。



マイレージや「まいか」に関するお問い合わせ・・・

豊明市保健センター 西川町島原11番地14 ☎0562-93-1611

「まいか」申請書 (下記を記入して申請してください)

名 前	フリガナ	男 ・ 女
住 所		年 齢
		10代以下・20代 30代・40代・50代 60代・70代以上

申請日 平成 年 月 日

★★★★★ 星を50個集めて健康とお得をもらおう!! ★★★★★

とよあけ 健康

大金星マイレージ

マイレージ参加方法

自分のペースで楽しく健康管理!
あなたの体をいたわるきっかけ作りに、ぜひ参加してみませんか。

①きめる

まずは、自分にあった健康づくりに挑戦!裏面のシートに、できそうなことを記入したり、講座等に参加しましょう。

②あつめる

目標を実行するごとに、星があつまります。
星を50個あつめましょう。



③もらう

星を50個あつめたら、申請書に必要事項を記入し、「まいか」をもらいましょう。



④つかう

もらった「まいか」は協力店で使えます。



【対象者】小学生以上で、市内在住・在勤・在学の方

【実施期間】平成28年10月～

ページをめくり、さっそく星をあつめよう!!



※とよあけ健康大金星マイレージ事業は、愛知県との協働事業です。
平成28年10月1日 発行

きめる



目標を決める

あつめる



実行して星をあつめる

もらう



星が50個あついたら「まいか」をもらう



1 チャレンジメニューを実行する

①取り組む目標に○をつけよう (目標はいくつでもOK)

毎食、野菜を食べる	
1日3食バランスよく食べる	
薄味にする	
間食を減らす	
10分以上ウォーキングをする	
家族・友達と10分以上の運動をする	
ラジオ体操をする	
禁煙をする	
早寝早起をする	
帰宅後に手洗いうがいを両方する	
1日1回、体重を測る	
毎食後、歯みがきをする	
自分で考えた健康に関する目標 []	



②実行できた日にちを記入しよう

実行できた日数ぶんの星があつまります
※1日に獲得できる星数は1個まで

/	/	/	/	/	★10個
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	★20個
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	★30個
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	★40個
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	★50個
/	/	/	/	/	

あつまったチャレンジ星数
(実施できた日数)

個

2 ボーナスメニューを実行する ～第2次とよあけ健康21計画～

とよあけの



となりの人を、誘って受ける楽々検診(健診)

ボーナス項目	星数	実行した日
がん検診(1年に1種類以上)	★5個/年	/
特定健診・職場の健診・学校の健診・ はつらつ健診・35～39歳健診・成人健診	★5個/年	/
骨粗しょう症検診	★5個/年	/
歯科健診	★5個/年	/

とよあけの



よい食生活、^{プラス}片手いっぱいの野菜から

ボーナス項目	星数	実行した日
「とよあけヘルシーレシピ」を応募した	★5個/年	/
「とよあけヘルシーレシピ」を作って食べた	★5個/年	/
1日350g以上の野菜を食べた	★5個/年	/

とよあけの



ある
歩きたくなるまち、あなた流の運動習慣

ボーナス項目	星数	実行した日
「とよあけ健康ウォーキング」に参加した	★5個/年	/
「やさしいとよあけひまわり体操」を習得した	★5個/年	/

とよあけの



けむり(たばこ)の正しい知識の普及と
思いやりで卒煙をサポートするまち

ボーナス項目	星数	実行した日
禁煙外来へ受診した	★5個/年	/
家族に禁煙するように話した	★5個/年	/
「とよあけ市禁煙デー」が5月31日だと 知っている	★5個/年	/

あつまったボーナス星数

個

3 ボーナスメニューを実行する ～地域の講座・行事・イベント～

別紙一覧や地域の行事・イベントを選んで参加する

参加した地域の講座・行事・イベント	星数	参加した日
講座・行事・ イベント名:	★5個/年	/
講座・行事・ イベント名:	★5個/年	/
講座・行事・ イベント名:	★5個/年	/
講座・行事・ イベント名:	★5個/年	/
講座・行事・ イベント名:	★5個/年	/

あつまったボーナス星数

個

「とよあけヘルシーレシピ」や
「とよあけ健康ウォーキング」の
日程・コースは毎月の広報や
保健センターホームページに
載っているよ!



あなたの獲得した星数の合計

個



星を50個獲得して健康大金星
になったら、裏面の申請書を記入して
「まいか」発行の申請をしてね!