

「あいさい健康マイレージ」に家族みんなで参加しよう!

「あいさい健康マイレージ」は、**小学生以上の市内在住・在勤の方**ならどなたでも参加できます!

実施期間 令和5年6月1日(木)～令和5年11月30日(木)

対象 小学生以上の市内在住・在勤者(令和5年4月2日現在)

参加方法 **1 チャレンジシートを入手またはアプリをダウンロード**

※チャレンジシートは広報6月号と一緒に配布しました。佐屋保健センター、各支所でも配布しています。
※チャレンジシートとアプリの併用はできません。

2 ポイントを貯める
健康づくりの取り組みを実践して、100ポイントを貯めよう!

3 特典をもらう
県内約2,300店舗で使える「あい健康づくり応援カード MyCa(まいか)」を達成者全員にプレゼント!



さらに、先着500名様に「オリジナルタオルハンカチ」進呈。
Wチャンスとして**抽選特典**にも応募できます!

手軽で便利! スマホを持っている方なら、アプリ(あい健康プラス)での参加がさらにお得!

★アプリのおすすめポイント★

- ✓ チャレンジの達成チェックがどこでもできる!
- ✓ アプリ上であい健康づくり応援カード～MyCa(まいか)～を獲得、表示できる!
- ✓ アプリなら便利な機能がいっぱい!

アプリのインストールはこちらから

[Android] [iOS]

家族みんなで健康づくりにチャレンジして、
健康と特典を手に入れよう!!

れいわねんど
令和5年度

あいさい健康マイレージ



「あいさい健康マイレージ」は、みなさんの健康づくりを応援する事業です。健康づくりにチャレンジしてポイントを貯めよう!

実施期間 令和5年6月1日(木)～11月30日(木)

対象 愛西市内の小学校に通う小学生

応募方法 ポイントカードに30ポイント貯まったら、通っている小学校に提出してください。

※詳しくは、チャレンジ方法を確認ください。

お問い合わせ先: 愛西市健康子ども部健康推進課(佐屋保健センター内) TEL 0567-28-5833

あいさい健康マイレージ ポイントカード

①～③の健康づくりに取り組み、合計30ポイント貯めましょう。
それぞれの取り組みにつき1ポイント(1日合計3ポイントまで)
チャレンジできたら、数字の上に日にちを書いてください。

学校名	小学校
クラス	年 組
名前	

① 健康な体づくりにチャレンジ!

自分で決めた目標に取り組んだら1ポイント!(1日1ポイントまで)

① ポイント

健康づくり目標														
わたしは()に取り組めます。														
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
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

② 健康な心づくりにチャレンジ!

自分で決めた目標に取り組んだら1ポイント!(1日1ポイントまで)

② ポイント

健康づくり目標														
わたしは()に取り組めます。														
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
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

③ 親子で健康づくりにチャレンジ!

自分で決めた目標に取り組んだら1ポイント!(1日1ポイントまで)

③ ポイント

健康づくり目標														
わたしは()に取り組めます。														
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
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

① + ② + ③ = 合計 ポイント

「健康づくり」のために大切なこと、どれくらい知っていますか?

① 朝ご飯を毎日食べている	はい	• いいえ
② 運動・スポーツを週3回以上している	はい	• いいえ
③ 夜10時までに寝ている	はい	• いいえ
④ 1日2回以上歯みがきをしている	はい	• いいえ
⑤ たばこは20歳まで吸ってはいけないことを知っている	はい	• いいえ
⑥ お酒は20歳まで飲んではいけないことを知っている	はい	• いいえ

⑤・⑥で「いいえ」と答えた人はこちらを見てね

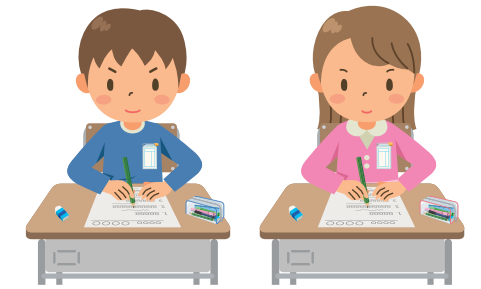


「はい」はいくつあったかな? すべて「はい」と答えられるように、家族みんなで取り組んでみよう!

チャレンジ方法

ステップ1 ポイントカードに学校名・クラス・名前を書こう!

あいさい健康マイレージはこの紙(ポイントカード)を使用して参加します。
まず、学校名・クラス・名前を書きましょう。
忘れずに家に持ち帰り、おうちの方とチャレンジする目標を一緒に決めましょう。



ステップ2 チャレンジをはじめよう!

①～③の健康づくりに取り組み、合計30ポイント貯めましょう。
それぞれの取り組みにつき1ポイント(1日合計3ポイントまで)
チャレンジできたら、日にちを書いてください。

記入例

健康づくり目標														
わたしは(夜10時まで に寝ます)に…														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6	1	6	2	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

① 健康な体づくりにチャレンジ!

健康な体をつくるための取り組みにチャレンジしてみましょう。

健康づくり目標の例 こんな目標なら健康づくりになるよ!

運動

- あいさいのびのびストレッチやラジオ体操をする
- 30分以上運動をする
- ※学校の授業・部活動・学校への通学はポイントになりません。

食事

- 朝ご飯を食べる
- よくかんで食べる
- 野菜の入った料理を毎回食べる



歯の健康

- 1日2回以上歯みがきをする
- 歯の健診を受ける
- フロスや糸ようじを使う
- お父さんやお母さんに、きれいにみがけているか見てもらう



② 健康な心づくりにチャレンジ!

元気な心をつくるための取り組みにチャレンジしてみましょう。

例

- 元気に朝のあいさつをする
- ゲームは1日1時間までにする
- 毎晩10時までに寝る



③ 親子で健康づくりにチャレンジ!

家族みんなで健康になるための取り組みにチャレンジしてみましょう。

例

- 家族でウォーキング(30分以上)
- 毎日、体重を測る
- 毎食後、歯をみがく



ステップ3 30ポイントを貯めて、学校へポイントカードを提出しよう

提出する前にここをチェック!

- チェック1 学校名、クラス、名前は書いてありますか?
- チェック2 健康づくり目標①②③は書いてありますか?
- チェック3 健康づくり目標①②③の合計は30ポイント以上ありますか?

30ポイントたったら学校に提出してね。



ステップ4 ポイント達成賞をもらおう!

30ポイントをためて、提出してくれた方全員に、ステキな達成賞をさしあげます!