

あいさい健康マイレージ ポイントカード

自分で決めた健康づくりの目標に取り組み、
30ポイントを貯めましょう。チャレンジできたら、日付を記入しましょう。

学校名	学校	
クラス	年	組
名前	前	

健康づくりの目標

私の目標は

です！

実施したら日付を記入しよう！

連続した日でなくてもOK

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

30ポイント貯まったら、アンケートに答えてね

ポイント達成！

「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→

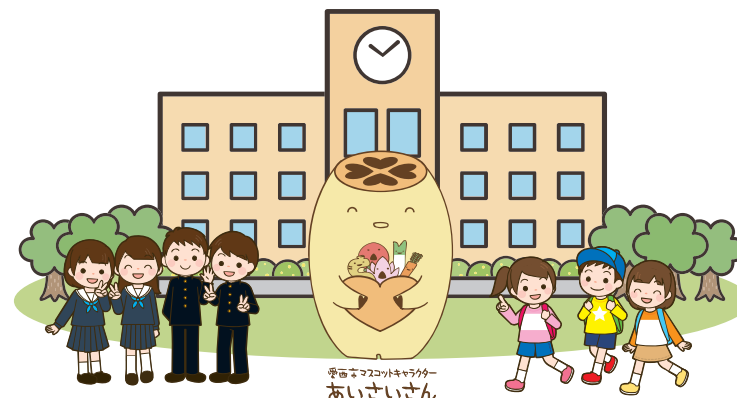


「はい」はいくつあったかな？すべて「はい」と答えられるように家族みんなで取り組んでみよう！



令和6年度

あいさい健康マイレージ



小中学生用チャレンジシート

「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6年7月1日(月)～9月30日(月)

対象 愛西市内の小中学校に通う小中学生

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

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



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！
3ページのポイントカードを使用します。
まず、学校名・クラス・名前を書きましょう。

ステップ
2

自分の健康づくりの目標を決めよう！
健康な体や心をつくるために、夏休み期間中に取り組める
自分の目標を決めましょう。

健康づくりの目標の例

こんな目標なら
健康づくりになるよ！

運動

・愛西のびのびストレッチや
ラジオ体操をする
・30分以上運動する
※学校の授業や学校への通学は
ポイント対象になりません



食事

・朝ごはんを食べる
・よくかんで食べる
・野菜の入った料理を毎回食べる



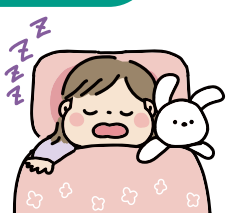
歯の健康

・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
・おうちの人にきれいにみがけているか
見てもらう



心の健康

・ゲームは1日1時間までにする
・夜10時までに寝る
・元気に朝の挨拶をする



ステップ
3

チャレンジをはじめよう！
ステップ2で決めた健康づくりに取り組み、30ポイント貯め
ましょう。チャレンジできたら、ポイントカードに日付を書き
ましょう。

〈記入例〉

健康づくりの目標					
私の目標は(夜 10 時 まで に 寝 る)です！					
1	2	3	4	5	6
7/1	7/2	7/3	7/4	/	/

30ポイント貯まったら...

ステップ
4

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 健康づくりの目標は書いてありますか？
- ☐ チェック3 ポイントは30ポイントありますか？



ステップ
5

達成賞をもらおう！

30ポイントをためて、提出してくれた方に、
ステキな達成賞をさしあげます！お楽しみに！



「あいさい健康マイレージ」に家族の方も参加しよう！！

「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6年7月1日(月)～令和6年12月31日(火)

対象

小学生以上の市内在住・在勤者

参加方法

STEP1

ためる

健康づくりの取り組み
を実施して100ポイント
貯めよう！

STEP2

もらう

100ポイント以上貯
まったら、MyCa(ま
いか)をもらう

STEP3

つかう

MyCa(まいか)協力店
で優待サービスを利用
しよう

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

チャレンジシート(紙)またはアプリ(あいさい健康プラス)でご参加ください！

※チャレンジシートは広報7月号と一緒に配布しています！

※アプリ(あいさい健康プラス)での参加が手軽で便利です！



詳しくは愛西市ホームページをご覧ください



アプリのインストールはこちら！

【Android】



【iOS】

