

夏休みを元気に過ごそう！ 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」で、健康づくりにチャレンジして
ポイントをためると、すてきなプレゼントがもらえるよ！

チャレンジ方法

1

目標をきめよう！

健康な体や心をつくるた
めに、夏休み中にがんば
りたい目標をきめよう

2

チャレンジスタート！

きめた目標ができたなら、
ポイントカードに日にち
をかこう
(7/18～8/31)

3

提出しよう！

30ポイントを貯めて、
夏休みが終わったら学校
に提出して、プレゼント
をもらおう

目標のきめかた



運動（うんどう）

- ・愛西のびのびストレッチ
やラジオ体操をする
- ・ストレッチや筋肉トレ
ーニングをする
- ・ダンスをする
- ・お手伝いで体を動かす
- ・その場で足踏みをする



ごはん

- ・朝ごはんをたべる
- ・よくかんでたべる
- ・野菜をたべる
- ・おやつは1日1回にする



歯（は）

- ・1日2回以上歯みがき
をする
- ・デンタルフロスを使う
- ・家の人に仕上げみがき
をしてもらう



こころ

- ・ゲームやYouTubeは
1日1時間までに
する
- ・夜10時までに
ねる
- ・あいさつを元気よく
する

保護者の方へ★お子さんと一緒に参加してみませんか！？

実施期間：令和8年7月1日（水）～令和8年12月31日（木）

対象：15歳以上の市内在住・在勤・在学者

※アプリ（あいち健康プラス）での参加がオススメです★

抽選で素敵な特典が当たるかも！？

詳しくはこちら／



問い合わせ先：愛西市健康推進課（佐屋保健センター）

0567-28-5833

受付時間：平日9：00～16：00



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ポイントをためましょう。
取り組むができたなら、数字の上に日にちを書きましょう。

がっこうめい 学校名	がっこう 学校	
クラス	ねん 年	くみ 組
しゅっせきばんごう 出席番号	ばん 番	
なまえ 名前		

健康づくりの目標

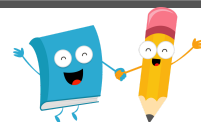
わたしの目標は

{ } です！

実施できたなら日にちをかこう！／

(例)

7/20



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

アンケートに答えてね



おめでとう!!

あさ ①朝ごはんを毎日たべていますか	はい	／	いいえ		
はん ②いつもだれとご飯をたべていますか	かぞく おとなの家族とたべる	／	きょうだい 兄弟・姉妹とたべる	／	ひとり 1人でたべる
じ ね ③ふだん10時までに寝ていますか	はい	／	いいえ		
こま そうだん ひと ④困ったとき相談できる人はいますか	はい	／	いいえ	／	わからない

<市職員記入欄>

受付番号