

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、数字の上に日にちを書きましょう。

学校名	学校	
クラス	年	組
出席番号	番	
名前		

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(学校の体育の授業をのぞく)	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

「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7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7年7月19日(土)～8月31日(日) (夏休み期間中)

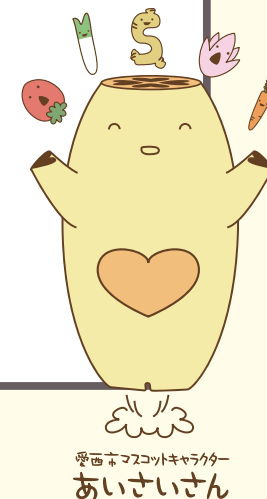
対象 愛西市内の小中学校に通う小中学生

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。

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

1
step

ポイントカードに学校名・クラス・出席番号・名前を書こう！
裏面のポイントカードを使用します。
まず、学校名・クラス・出席番号・名前を書きましょう。

2
step

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

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・部活動・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
・デンタルフロスを使う
・お家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
・夜10時までに寝る
・元気に朝の挨拶をする



3
step

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、ポイントカードの数字の上に
日にちを書いてください。

〈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...

4
step

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、出席番号、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？



5
step

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！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15歳以上の市内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます！



実施期間

令和7年7月1日(火)～令和7年12月31日(水) 15歳以上の市内在住・在勤・在学者(中学生を除く)

対象

参加方法



さらに、先着300名様に「ガーゼハンカチ」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佐屋保健センター、各支所で配布しています！
※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！

