

特集

家族やお友達を誘って一緒にチャレンジしよう！

こつた健康マイレージスタート！



「こつた健康マイレージ」とは…

運動や食事など、日々の生活習慣の改善につながる取り組みを実践したり、各種健診の受診、健康講座、イベント、スポーツ教室などの健康づくりにチャレンジして、マイレージ（ポイント）をためると、県内協力店で優待が受けられる「MyCa（まいか）」カードをもちょうことが出来る**お得な健康づくりシステム**です。

さらに、今年度はWチャンス！ 各種商品券や町民プール利用券など（5000円～50000円相当）が当たる抽選会に応募できます！

対象

町内在住で平成29年3月末で20歳以上の人

チャレンジ期間

7月1日（金）～平成29年1月31日（火）

チャレンジシート提出期間

9月1日（木）～平成29年1月31日（火）

チャレンジシート提出場所

保健センター



「MyCa（まいか）」カード

愛知県内742店舗の協力店で優待が受けられます。優待協力店など詳細は、愛知県のホームページ（<http://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/>）でご確認ください。



「すこっぴー」
健康こつた21計画
マスコットキャラクター

平成28年度こうた健康マイレージチャレンジシート 提出用

※A・B・Cにチャレンジしてから、自分で記入して、保健センターに提出してください。(提出期間 9/1~1/31)

150ポイントで「Myca(まいか)」カードに交換
今だけ！Wチャンス！150ポイントで抽選会参加

ふりがな 氏名		男・女	生年月日	年 月 日
住所	幸田町大字			年 齢 () 歳
日中連絡がつく 電話番号		保険の 種類	国保・後期高齢・ 社保(本人・家族) ・その他	行政区 () 区
ポイント数	チャレンジA ポイント	+	チャレンジB ポイント	+
			チャレンジC ポイント	=
				合計ポイント ※150ポイント以上ためて、提出しよう！
※ 抽選会に応募しますか？		応募する ・ 応募しない		
※アンケートにご協力ください。チャレンジ終了後にご記入ください。				
・健康づくりは、継続できそうですか？ ⇒ (できる・できそう・できそうにない・できない)				
・チャレンジした感想をご記入ください。⇒ ()				

⇒まずは、チャレンジA・B・Cでポイントをためよう！

チャレンジA 健診を受けよう！

- * H28.4.1 ~ H29.3.31に受診したものが対象。
- * H28.12.1以降に受診予定の人は、提出日以降に予約済みのものも対象とします。

チャレンジA
ポイント

※受診日、ポイントを記入してください。

項 目	受診日	ポイント	項 目	受診日	ポイント
①幸田町人間ドック		100	⑦子宮頸がん検診		20
②幸田町住民健診 (胸部レントゲンを含む)		40	⑧乳がん検診		20
③特定健診、職場健診、家族健診等		20	⑨前立腺がん検診		20
④肺がん検診(胸部レントゲン)		20	⑩骨粗鬆症検診		20
⑤胃がん検診		20	⑪歯周疾患・歯科健診		20
⑥大腸がん検診		20			

チャレンジB 健康教室、イベントに参加しよう！

* コース制の教室や同じ名称の活動は、2回目以降はポイントになりません。

* 町が指定したボーナスポイントイベントに参加すると、10ポイント獲得できます。

ボーナスポイントイベント⇒幸田発見ウォーク、町民大運動会、健康福祉まつり、駅伝・ジョギング大会、各種ウォーキング大会

* その他の健康づくり教室やイベントに参加すると、5ポイント獲得できます。

* 参加した教室、イベント等の名称等を記入してください。

チャレンジB
ポイント

区分	参加した教室等の名称	実施日	会場	ポイント
健康づくり教室 参加等				



チャレンジC 健康習慣を実践しよう!

※下の目標の例を参考にして、新たにチャレンジする内容で、健康習慣の目標を決めて記入してください。

※同じ目標で2回チャレンジしてもポイントになりません。

- 開始日を決めて4週間以上8週間の期間内でポイント加算できます。
- 目標①～⑥は、1日実施して、2ポイントです。
目標①1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べます。②片手一杯の野菜を1日3回食べます。③今までより10分余分に歩きます。④生活の中でこまめに体を動かします。⑤エコ通勤(エコ移動)をします。⑥禁煙をします。
- 目標⑦～⑨は、1日実施して1ポイントです。
目標⑦1日2回以上歯磨きをします。⑧毎日体重を計ります。⑨その他(個人で決めた目標をご記入ください)



目標	目標を記入してください。										設定した目標の 1日の獲得ポイント	・2ポイント (目標①～⑥) ・1ポイント (目標⑦～⑨)		
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録(○×)											7日め			14日め
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録(○×)											21日め			28日め
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録(○×)											35日め			42日め
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録(○×)											49日め			56日達成!
										○の数 (ア)	目標の1日 実施ポイント (イ)	獲得ポイント★1 (ア)×(イ)		

目標	目標を記入してください。										設定した目標の 1日の獲得ポイント	・2ポイント (目標①～⑥) ・1ポイント (目標⑦～⑨)		
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録(○×)											7日め			14日め
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録(○×)											21日め			28日め
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録(○×)											35日め			42日め
日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
記録(○×)											49日め			56日達成!
										○の数 (ウ)	目標の1日 実施ポイント (エ)	獲得ポイント★2 (ウ)×(エ)		

※記入例は町ホームページに掲載するほか
保健センター、役場などで配布しています。
※チャレンジシートの提出は年度内に1人1回です。



こうた健康マイレージに挑戦

ステップ1

チャレンジシートを手に入れよう！
 チャレンジシートは、保健センター窓口、役場で配布するほか、町ホームページからも入手できます。また今月の広報ページを切り取って使用もできます。



ステップ2

健康づくりにチャレンジして150ポイントをとめよう！
 ポイントの獲得方法は下記をご覧ください。



ステップ3

チャレンジA、B、Cのうち2項目以上の合計で150ポイントたまったら、チャレンジシートを保健センターに提出して、「MyCa（まいか）」カードをもらおう。そして、抽選会に応募しよう！

*抽選会は、平成29年2月28日（火）を予定しています。詳細については後日、広報および町ホームページでお知らせします。

マイレージ（ポイント）の獲得方法



チャレンジA・B・Cでポイントをためよう

チャレンジA

健診を受けよう

町人間ドックや住民健診、各種がん検診を受診することでポイントを獲得。獲得できるポイント数はチャレンジシートに記載されています。

チャレンジB

健康教室・イベントに参加しよう

幸田発見ウォーク、町民大運動会、健康福祉まつり、新春駅伝・ファミリージョギング大会、各種ウォーキング大会に参加すると10ポイント獲得。

そのほかの健康づくり教室やイベントに参加すると5ポイント獲得。

チャレンジC

健康習慣を実践しよう

目標の例を参考にして、新たにチャレンジする内容で、健康習慣の目標を決めて毎日コツコツとポイントをためよう。
 目標例①～⑥は1日実施して2ポイント。
 ①1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べます。
 ②片手一杯の野菜を1日3回食べます。
 ③今までより10分余分に歩きます。
 ④生活の中でこまめに体を動かします。
 ⑤エコ通勤（エコ移動）をします。
 ⑥禁煙をします。

目標例⑦～⑨は1日実施して1ポイント。
 ⑦1日2回以上歯磨きをします。
 ⑧毎日体重を計ります。
 ⑨そのほか（個人で決めた目標を）記入ください。

問合せ 健康課 健康増進グループ

（内線182）



主食・主菜・副菜をそろえて食べます