

# アンケートにご協力ください。

氏名		性別	男・女	年齢	歳
住所	〒	電話			

※ 当てはまる数字に○をつけてください。複数回答可能です。

## ● チャレンジしようと思ったきっかけは何ですか？

1. 健康づくりに興味があった
2. 内容が面白かった
3. 運動不足だった
4. 家族や友人にすすめられた
5. 景品が欲しかった
6. その他( )

## ● チャレンジシートを利用してよかったことは何ですか？

1. 健康を意識して生活できた
2. 健康診断を受けるきっかけになった
3. 生活を改善するきっかけになった →( 食事・運動・睡眠・禁煙 )
4. イベントや教室、ボランティアに参加するきっかけになった
5. その他( )

## ● チャレンジ前から運動週間がありましたか？ (1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上)

1. はい
2. いいえ

## ● 昨年もチャレンジされましたか？

1. はい
2. いいえ

## ● 昨年もチャレンジされた方にお聞きします。「まいかカード」は利用されましたか？

1. はい→( 町内・町外 )
2. いいえ

## ● 参加された感想をお書きください。

## ● いただいた感想を広報誌へ掲載してもよろしいですか？ ※氏名等個人情報は掲載されません。

1. はい
2. いいえ



# したらで健康マイレージ

したら保健福祉センター 0536-62-0901

対象:高校生以上の設楽町在住・在勤・在学の方 限定

1,000ポイント達成で

最大 **30,000円** があたる

「したらで健康マイレージ」とは、愛知県と設楽町で連携し、皆さんの健康づくりを応援する事業です。健康づくりを記録してポイントをためると、最大30,000円分の商品券と協力店で特典が受けられる「あいち健康づくり優待カード(まいか)」に交換できます。

※商品券は抽選になります。詳細は下記をご覧ください。



※紙での参加は本用紙(チャレンジシート)でご参加ください

アプリのダウンロードはこちら



iPhone



Android

ポイント達成の記念品詳細は内面へ

対象 15歳以上の設楽町在住の方、または在勤、在学している方

### ポイント達成記念品

1名

設楽町商工会商品券

30,000円分

- 対象者：1,000p達成者から抽選で1名様
- 内容：設楽町商工会商品券30,000円分

20名

設楽町商工会商品券

500円分

- 対象者：100p達成者から抽選で20名様
- 内容：設楽町商工会商品券500円分

100P  
達成者  
全員



- 対象者：100p達成者
- 内容：したらで健康マイレージ優待カード「まいか」  
※「まいか」とは愛知県内の2,000店以上の店で特典が受けられる優待カードです。

### ポイント獲得方法

- ① 健診受診ポイント 住民健診、人間ドック、がん検診、歯科健診等を受けたらポイント獲得
- ② 健康づくりポイント 健康づくり目標を決め、取り組んだらポイント獲得(1日1ポイント)
- ③ イベント等参加ポイント 健康づくりに関するイベント等に参加したらポイント獲得(1回1ポイント)

1,000ポイント  
達成のヒント

アプリで参加の場合  
歩数、体重測定、健康づくりの取り組みを組み合わせて1日最大12ポイントです。毎日続けると約3ヶ月で1,000ポイント達成です!

チャレンジシートで参加の場合  
健康づくりイベントに参加すると10ポイントです。ロコモ予防教室やグラウンドゴルフなどでもOK。また、健康づくり目標も4つ以上に取り組むと1,000ポイント達成がグッと早まります!

### 抽選応募方法

- アプリで参加の場合
  1. 健診受診、運動教室参加、歩数、体重測定、血圧測定、健康づくりへの取り組み等でポイントを貯める。
  2. アプリ右上メニューバーから「応募フォーム」に進む。
  3. 応募チケットを入手。(100pで1枚入手)
  4. 応募フォームから希望する記念品へ応募する。
  5. 当選した方には令和7年3月中旬以降に「したら保健福祉センター」から記念品受け取りの連絡を致します。
- 紙(チャレンジシート)で参加の場合
  1. 本用紙付属のチャレンジシートに健診受診、健康教室参加、健康づくりへの取り組み等を記入。
  2. 必要なポイントを貯めたら「したら保健福祉センター」へ提出。
  3. 当選された方には令和7年3月中旬以降に「したら保健福祉センター」から記念品受け取りの連絡を致します。

### チャレンジ期間

2024年5月1日(水) ▶ 2025年2月28日(金)

### 提出締め切り

2025年3月7日(金)

# チャレンジシート

提出期限 2025年3月7日(金)

## ① 健診受診ポイント

※健診は2024年4月以降に受診したものが有効です。

項目	受診日	ポイント
住民健診 (がん検診は別途加算)	月 日	10P
学校・職場健診 (がん検診は別途加算)	月 日	10P
人間ドック (がん検診は別途加算)	月 日	10P
がん検診	胃がん	月 日 5P
	大腸がん	月 日 5P
	肺がん	月 日 5P
	前立腺がん	月 日 5P
	乳がん	月 日 5P
子宮がん	月 日 5P	
骨密度検査	月 日	5P
歯科健診	月 日	10P

①の合計  
ポイント

## ② 健康づくりポイント

健康づくり目標を決め、取り組んだ日付を記入してください。(1日1ポイント)

健康づくり目標										
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	70P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90P

②の合計  
ポイント

## ③ イベント等参加ポイント

参加したイベントの名称	参加日	ポイント
朝からいきいきラジオ体操	7月 月 日	5P
からだいきいき月間	10月 月 日	5P
	2月 月 日	5P
こころの標語の応募	11月~12月 月 日	5P
とことんふるさとウォーキング	3月 月 日	5P
町民グラウンドゴルフ大会	10月 月 日	5P
運動教室(男性・女性)	1月~3月 月 日	5P
おやじの料理倶楽部	月 日	5P
女性の健やか応援教室	月 日	5P

③の合計  
ポイント

ポイントが貯まったら『したら保健福祉センター』へ提出して、**優待カードと記念品(抽選)をゲットしよう!**

①②③の合計  
ポイント

裏面のアンケートにご協力ください