

チャレンジシート

提出期限
令和7年2月3日(月)

ふりがな 氏名	おとこ おんな 男・女				
せいねんがっぴ 生年月日	へいせい れいわ 平成・令和	ねん 年	がつ 月	にちうまれ 日生(さい 歳)
ほいくしょ 保育所・学校名					
じゅうしょ 住所	〒 -				
でんわ 電話					

※住所は抽選の案内ハガキの郵送時に使用しますので、郵送希望の住所をご記入ください。

達成おめでとうございます

今後の事業の参考とするため、アンケートにご協力ください。
該当する□にレ点をいれてください。(複数回答可) ※2枚目の方は記入不要です

- ①参加した理由はなんですか
- 健康のために何かしようと思ったから。 家族や友人・学校などですすめられたから
- 優待カード(まいか)がもらえるから 景品がもらえるから
- ②参加して、よかったことや変化はありましたか?
- 健康を意識して生活できた 生活を改善するきっかけになった
- 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 とくになし
- ③イベントやボランティアに参加した方へ。
参加したイベントやボランティアを教えてください。
- ()
- ④参加された感想をお書きください。(広報などへの掲載：○ ・ ×)
- ※年齢と感想を紹介する場合があります。
- ()

3歳～中学校用

健康づくりに取り組んで

お得をゲットしよう!

～みはま健康マイレージ～

対象者
美浜町に
在住・在学
の方

Step1
もらう

チャレンジシートをもらう(この用紙)

配布先:保健センター、体育館、図書館
配布日:令和6年4月～令和7年1月末まで



Step2
ためる

チャレンジシートをもらった健康づくりに
取り組み100ポイント貯めよう

ポイント獲得期間:令和7年1月末まで
★提出は1人1枚まで

100P

Step3
交換

100ポイントたまったら指定の場所に提出し

「まいか」と交換しよう

提出場所:保健センター、図書館、体育館 ※保健センターは郵送も可
提出期限:令和7年2月3日(月)まで
※図書館・体育館への提出、又は保健センターへ郵送で提出された場合は「まいか」
は約1か月後にご自宅に郵送します。



Step4
抽選

抽選で100名様に500円分の図書カードが当たる!

★当選者には3月末ごろお知らせいたします。
★100名に満たない場合は提出していただいたすべての方に
プレゼントいたします。

500円分
図書カード

まいかとは?

- 愛知県内の協力店舗で発行から1年間、サービスや割引が受けられます。
- 美浜町では:食と健康の館、魚太郎、えびせんべいの里
- 協力店は随時更新されています。詳しい情報はこちらから→



お問い合わせ先
美浜町健康・子育て課(美浜町保健センター)
☎0569-82-1111(内線 283・287・289)

ポイントのためかた

2枚達成すると抽選で
あたる確率がアップ!

チャレンジシート

3歳～中学校用

①ボーナスポイント

健診や予防接種を受けると、それぞれ20ポイントもらえるよ。受けた日付を書いてね。

★保育所・小学校の内科健診・歯科健診で受けたものもOK

<記入例>

項目	受診日	ポイント
内科健診	4月20日	20ポイント
歯科健診(学校・歯医者)	月 日	20ポイント
予防接種	インフルエンザ	10ポイント
	その他()	10ポイント



②チャレンジポイント

チャレンジできたら、数字にシールやスタンプ、色を付けてね

①健康づくり目標を決めて取り組めたら1ポイント(1日1ポイントまで)

②イベントやボランティアに参加したら2ポイント(1日2ポイントまで)

例) 支援センター・児童館・図書館・保育所や学校のイベントやボランティアなど。

★町内・町外どちらもポイントにできます。(自己判断)

<記入例>

健康づくり目標										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20



【おすすめの目標】

- ・早ね、早起きをする
- ・スマホ・ゲームは〇時間まで
- ・朝ごはんをたべる
- ・食べたら歯みがきをする など

①ボーナスポイント

受けた日付をかいてね。令和6年4月1日以降に受けたものが対象です。

項目	受診日	ポイント
内科健診	月 日	20ポイント
歯科健診(学校・歯医者)	月 日	20ポイント
予防接種	インフルエンザ	10ポイント
	その他()	10ポイント



②チャレンジポイント

チャレンジできたら、数字の上にシールやスタンプ、色をぬってね。

①目標にチャレンジできたら1ポイント

②イベントやボランティアに参加したら2ポイント

健康づくり目標

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
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100



①ボーナスポイント ②チャレンジポイント

合計

ポイント	+	ポイント	=	ポイント
------	---	------	---	------

【提出先】
保健センター、体育館、図書館
※体育館、図書館への提出、
または保健センターに郵送で
提出した場合、「まいか」は
後日郵送になります。

切り取って提出