

健康づくりに取り組むと

抽選で景品も当たる！

特典がもらえる！

対象者

美浜町に  
在住の方

## みはま健康マイレージの流れ

**もらう** チャレンジシートをもらう（この用紙）

配布場所：保健センター・保育所・体育館・公民館・みはまーれ（※8月から）

**ためる** チャレンジシートをもらったら健康づくりに  
取り組み100ポイント貯めよう

**交換** 100ポイントたまったら提出し  
「まいか」と「参加賞」をもらおう！

**抽選に参加** 約50名様に抽選で景品が当たります！

提出先：保健センター・  
体育館・保育所  
※保育所は関係者に限る  
※参加賞は保健センター  
以外の方は郵送します。



当選された方のみハガキを送付します。

当たり

**抽選協力店** ★令和8年度景品協賛企業★（順不同 敬称略）※画像はイメージです

★明治安田生命保険★

★えびせんパーク★

★まちの駅食と健康の館★

相互会社

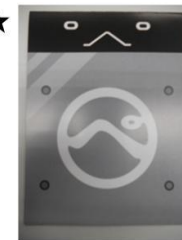
（有）カネヨシ製菓

ソフトクリーム引換券

おたのしみ



七色玉手箱



★魚太郎（株）★干物セット

布土精肉 肉太郎

えびせんべいの里



えびむすび



南知多ビーチランド

おたのしみ  
ダイドードリンコ（株）

日本生命（株）

ペアチケット

500ml ドリンク数本



折り畳み傘  
3本



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

①100pたまったら申請書をかいてね

## 健康マイレージ申請書



ふりがな		性別	せいねん がっぴ	令和	年	月	日（ ）歳
なまえ		男・女		平成			
でんわ番号	-						
じゅうしょ	美浜町			保育所名・小学校名をご記入ください。 小・中学校・保育所			

②健康マイレージ参加後アンケートをかいてね

## 参加後アンケート

①参加されてどうでしたか？（1つに○をつけてください）

（ ） たのしかった （ ） むずかしかった （ ） かんたんだった

②参加しようで、もらえるとうれしいのはどれですか？（3つまでに○）

（ ） えんぴつ・消しゴム （ ） シール （ ） はぶらし  
（ ） おかし （ ） ボールペン （ ） シャープペン  
（ ） ノート、メモ帳 （ ） お茶か水 （ ） はし （ ） 皿  
（ ） けんこっちゃんもの （ ） その他・・・（ ）

③参加された感想をかいてください。

③提出する 提出先：保健センター窓口（郵送も可）、体育館、保育所

※保育所については、通園者が保護者に限る

④マイカードと参加賞をもらう

保健センター以外の場所に提出された方は、参加賞（けんこっちゃんストラップ先着50名

限定）は郵送します。

⑤さらに抽選で約50名様に景品が当たるチャンス！

2月に自動抽選を行います。当選者の方には2月末までにハガキでお知らせします。

※当選されなかった方にはハガキはいきません。

提出期限  
令和9年2月1日（月）

# 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、つくだ煮街道、光荣堂

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→

ウェブサイト  
「みはま健康マイレージ  
協力店」で検索

## ポイントのため方

### ① 健診ポイント 受けた日を書いてポイントを得る

項目	受けた日	ポイント
内科健診	5月20日	20
歯科健診	6月10日	20

20+20で  
40ポイント  
ゲット!!

### ② 健康づくりポイント 1日最大3ポイント

わたしの健康づくり目標は (必ず書く)

#### 早寝早起きをする

チャレンジできたら取り組めた日にちにシールやスタンプ色をつけてね

- ①健康づくり目標に取り組めたら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)
- ③①と②両方に取り組めたら3ポイント (1日3ポイントまで)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

① 健診ポイント

② 健康づくり  
ポイント

合計



100P以上  
で提出!

# みはまマイレージチャレンジシート

## ① 健診ポイント 受けた日付を書いてね ※左のページ：ポイントのため方を見てね

	内容 (ないよう)	受けた日	ポイント
健診 (けんしん)	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 (よぼう せっしゅ)	インフルエンザ	月 日	10ポイント
	その他 ( )	月 日	10ポイント

## ② 健康づくりポイント 1日最大3ポイント ※左のページ：ポイントのため方を見てね

わたしの健康づくり目標は (必ず書く)

すること

たとえば・・・

「早寝早起きをする。」「毎日2回ははみがきをする。」「夜9時には寝る。」「毎日睡眠を7時間、8時間とる。」「運動する」など

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

継続はちから  
なり!



## ③ 健診ポイントと健康づくりポイントの合計を下に書いてね

① 健診ポイント

② 健康づくり  
ポイント

合計



100P  
以上で  
提出!

提出期限  
令和9年2月1日 (月)

※ 切り取って提出 ※