(1) 100P貯まったら下の健康マイレージ申請書をかいてね

健康マイレージ申請書

みはまちょうけんこう 美浜町健康マイレージに参加し100P達成したため提出します。

ふりがな								
氏名						男	· 女	
生年月日	Д	☑成•令和	年	月	日生	(歳)	
保育所•学校名								
住所	₸	_						
電話								



X

切 IJ

取っ

て提出

X

(2) 健康マイレージ参加後アンケートをかいてね

きんかだ。 参加後アンケート 今後の事業の参考にするため、アンケートにご協力してね。 がようすることし点をつけてね。 該当することし点をつけてね。	
①参加した理由はなんですか 口健康のために何かしようと思ったから 口家族や友人に勤められたから	
ロまいかカードがもらえるから 口語 選 に参加できるから ②参加して、よかったことや変化はありましたか 口健康を意識して生活できた 口生活を改善するきっかけになった	
ロイベントや数 $ otin $	
③イベントやボランティアに参加しただへ 参加したイベントやボランティアをおしえてください	
(
④参加された感想をおかきください(広報などへの掲載: 〇・×) ************************************	
(

(3)提出する 提出先:保健センター窓口(郵送も可)、体育館、図書館

提出期限:令和8年2月2日(月) 厳守

(4) まいかカードと参加賞をもらう

ほけん 保健センターへ郵送又は体育館、図書館に提出した場合はまいかカードと参加賞は 約1か月後に郵送でお渡しします。

(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。 ※当選されなった場合は通知はいきません

抽選で景品も 当たる!

ためる

交換

抽選に

参加

令和7年度

3歳~中学生用

けんこう 健康づくりに取り組むと 特典がもらえる?!

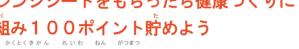
~みはま健康マイレージ~

対象者 美浜町に 在住・在学の方

チャレンジシートをもらう (この用紙) もらう 配布場所:保健センター、体育館、図書館、がん検診等 配布期間:令和7年4月~令和8年1月末まで



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





ポイント獲得期間:令和8年1月末まで

100ポイントたまったら指定の場所に提出し 「まいか」と「参加賞」と交換しよう



参加賞

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8年2月2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された場合は 「まいか」と「参加賞」は約1か月後にご自宅に郵送します。





・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。 ☆はまちょう 美浜町では:食と健康の館、魚太郎、えびせんべいの里 ಕ್ಯಾರ್ಶ್ಯ<てん すいじこうしん 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→



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)

ポイントのため方

でです。 下の**①~③**のポイントを合わせて100P貯めましょう

● 健診ポイント <u>受けた日を書いて</u>ポイントをゲットする

きにゅうれい記入例

	受けた首		ポイント			
ないかけんしん 内科健診			5月2	O =	20	ポイント
歯科健診(学校・	6月20日		20	ポイント		
よほうせっしゅ 予防接種	インフルエンザ		月	В	10	ポイント
	その他()	月	В	10	ポイント



❷健康づくりポイント

わたしの健康づくり目標は(必ずかく) たとえば・・早寝早起きをする、食べたら歯磨きをするなど

きにゅうれい記入例

はやねばやお早寝早起き

すること

チャレンジできたら取り組めた日にちにシールスタンプなどで色をつけてね

①健康づくり目標に取り組めたら1ポイント

②イベントやボランティアに参加したら1ポイント

きにゅうれい

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

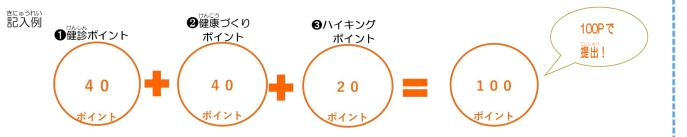
3 町のスタンプがある人はポイントをつけます

画像のカードをお持ちの方はポイントをつけますので保健センターにお持ちください





●3のポイント合計100P貯めたら裏面の健康マイレージ申請書を記入して提出しましょう



みはまマイレージチャレンジシート

1 健診ポイント 受けた日付をかいてね ※左のページ:ポイントのため方をみてね

ļ	項首	受けた	ĒΒ̈́	ポイント	
内科健診			月	В	20 ポイント
はかけんしん がっこう 歯科健診 (学校・[域には いしゃ	月	В	20 ポイント	
よぼうせっしゅ 予防接種	インフルエンザ		月	В	10 ポイント
	その他 ()	月	В	10 ポイント



2 健康づくりポイント<u>※左ページ:ポイントのため方をみてね</u> わたしの健康づくり目標は(必ずかく)

すること

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



3 町のスタンプがある人はポイントをつけます

がそ。 画像のカードをお持ちの方はポイントをつけますので保健センターにお持ちください _{❸ハイキング}





