

とよあけ健康大金星マイレージ Q&A

Q:目標はどのように決めればいいのか?

A:あらかじめ記載されている目標から選んだり、**1**では自分で目標を設定できます。また、**2****3**では、検診(健診)や教室に参加して星(ポイント)がもらえます。



Q:星を50個あつめました。「まいか」はどこでもらえるの?

A:保健センター、市役所(長寿課、保険医療課)、南部公民館、福祉体育館にこのシートを持っていき、申請すればもらえます。



Q:「まいか」はどこで使えるの?

A:右記のステッカーが貼ってある、県内協力店で使えます。別紙市内「まいか」協力店一覧、保健センターホームページをご覧ください。



このステッカーが目印!! →

Q:「まいか」の有効期限をおしえてください。

A:発行日から一年間有効です。



マイレージや「まいか」に関するお問い合わせ・・・
豊明市保健センター ☎0562-93-1611

「まいか」申請書 (下記を記入して申請してください) 申請日 令和 年 月 日

名 前	フリガナ	男 ・ 女
住 所		年 齢
		10代以下・20代 30代・40代・50代 60代・70代以上

「まいか」発行場所 (○をつけて下さい): 長寿課・保険医療課・南部公民館・福祉体育館・保健センター

★★★★★ 星を50個集めて健康とお得をもらおう!! ★★★★★

とよあけ 健康 大金星マイレージ

マイレージ参加方法

自分のペースで楽しく健康管理!
大金星マイレージに参加して、健康習慣を身に付けませんか?

①きめる

はじめに、自分にあった健康づくりに挑戦!裏面のシートに、取り組む目標をきめたり、検診(健診)や教室等に参加してみましょう。

②あつめる

チャレンジメニューやボーナスメニューを
実行することで、星があつまります。
星を50個あつめましょう。



③もらう

星を50個あつめたら、申請書に必要事項を記入し、「まいか」
をもらう。

申請場所: 長寿課・保険医療課・南部公民館・福祉体育館・保健センター

④つかう

もらった「まいか」を協力店で提示して使おう。
※市内・県内の協力店でサービス(特典)が受け
られます。「まいか」の有効期限は発行日から
1年間です。



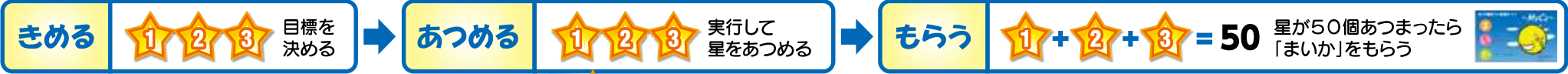
【対象者】

小学生以上で市内在住・在勤・在学の方



※とよあけ健康大金星マイレージ事業は、愛知県との協働事業です。

令和3年12月改



★1 チャレンジメニューを実行する

① 取り組む目標に○をつけよう
(目標はいくつでもOK)

毎食、野菜を食べる	
毎日、朝食を食べる	
1日3食バランスよく食べる	
薄味にする	
間食を減らす	
10分以上ウォーキングをする	
10分以上の運動をする	
体操をする	
早寝早起をする	
帰宅後に手洗い・うがいを両方する	
1日1回、体重を測る	
毎食後、歯みがきをする	
自分で考えた健康に関する目標： []	
[]	



② 実行できたら1つずつ星の色を塗りましょう
※1日に獲得できる星数は1個まで

☆	☆	☆	☆	☆	
☆	☆	☆	☆	☆	★10個
☆	☆	☆	☆	☆	★20個
☆	☆	☆	☆	☆	★30個
☆	☆	☆	☆	☆	★40個
☆	☆	☆	☆	☆	★50個

★1 あつまったチャレンジ星数 (実施できた日数) 個

★2 ボーナスメニューを実行する
～第2次とよあけ健康21計画～

とよあけの **と** となりの人を、誘って受ける楽々検診(健診)

ボーナス項目	星数	実行した日
がん検診(1年に1種類以上)	★5個/年	/
特定健診・職場の健診・学校の健診・はつらつ健診・35～39歳健診・成人健診	★5個/年	/
骨粗しょう症検診	★5個/年	/
歯科健診	★5個/年	/

とよあけの **よ** よい食生活、^{プラス}片手いっぱい野菜から

ボーナス項目	星数	実行した日
「とよあけヘルシーレシピ」を応募した	★5個/年	/
「とよあけヘルシーレシピ」を作って食べた	★5個/年	/
1日350g以上の野菜を食べた	★5個/年	/

とよあけの **あ** ^{ある}歩きたくなるまち、あなた流の運動習慣

ボーナス項目	星数	実行した日
「とよあけ健康ウォーキング」に参加した	★5個/年	/
「やさしいとよあけひまわり体操」を習得した	★5個/年	/

とよあけの **け** けむり(たばこ)の正しい知識の普及と
思いやりで卒煙をサポートするまち

ボーナス項目	星数	実行した日
禁煙外来へ受診した	★5個/年	/
家族に禁煙するようになった	★5個/年	/
「とよあけ市禁煙デー」が5月31日だと知っている(知った日を記入ください)	★5個/年	/

★2 あつまったボーナス星数 個

★3 ボーナスメニューを実行する
～地域の行事・イベント・教室～

地域の行事・イベント・教室等に参加する

参加した地域の行事・イベント・教室名	星数	参加した日
行事・イベント・教室名:	★5個/年	/
行事・イベント・教室名:	★5個/年	/
行事・イベント・教室名:	★5個/年	/
行事・イベント・教室名:	★5個/年	/
行事・イベント・教室名:	★5個/年	/

★3 あつまったボーナス星数 個

★1 + ★2 + ★3 =

あなたの獲得した星数の合計 個

星を50個獲得して**健康大金星**になったら、裏面の申請書を記入して「まいか」発行の申請をしてね!