

楽しく お得に 健康GET!!

とよはし健康マイレージ

ファミリープラン用 (中学生以下の方と保護者で参加)

チャレンジシート



高校生以上の方は、ペーシックプラン用 **チャレンジシート** をご利用ください。

ポイントを貯める期間

平成31年3月1日金～令和2年2月29日土

優待カード(まいか)・記念品応募締め切り

令和2年3月6日金

← 参加方法は8ページをチェック

ファミリープラン応募用紙

申請日 令和 年 月 日							
フリガナ				フリガナ			
氏名(子ども)				氏名(おとな)			
生年月日	平成 年 月 日	性別	男・女	生年月日	大・昭・平 年 月 日	性別	男・女
住所	〒						
住所が市外の方	勤務地または学校名			ファミリープラン番号(保護者の方がスマートフォン等で参加している方のみ)			
電話番号							
ポイント数内訳	子どもポイント()ポイント おとなポイント()ポイント						
アンケート	とよはし健康マイレージに参加する前から健康づくりに取り組んでいましたか?						はい・いいえ
	とよはし健康マイレージに参加して、さらに健康づくりに取り組むようになりましたか?						はい・いいえ
	とよはし健康マイレージに参加された感想をお書きください。 ()						
	とよはし健康マイレージを始めたきっかけを教えてください。 1.市の紹介 2.友人・知人・家族の紹介 3.広報・ホームページ 4.会社の紹介 5.チラシ・ポスター 6.SNS 7.その他()						

※太枠内は必ず記入してください

きりとり線 ✂

さらにポイントを
たくさん貯めた方
はこちら

おとなの記念品応募用紙

記念品を応募される方は
チャレンジシートとごと
提出してください。

申請日 令和 年 月 日						
フリガナ			生年月日	大・昭・平 年 月 日	性別	男・女
氏名(おとな)						
住所	〒					
住所が市外の方	勤務地または学校					
電話番号						
希望する記念品	おとなの記念品(7ページ(A~F))からお選びください		第1希望()	第2希望()		
ポイント数内訳	歩数ポイント()ポイント	ボーナスポイント()ポイント	合計()ポイント			

※太枠内は必ず記入してください

応募方法

●ファミリープラン応募の方

- ①ファミリープラン応募用紙の太枠内を記入し、点線に沿って切り取ってください。
- ②ファミリープラン応募用紙を郵送・FAXまたは受付窓口へ提出してください。(記録用紙の提出は不要です)

●おとなの記念品応募の方

- ①おとなの記念品応募用紙の太枠内を記入してください。
- ②チャレンジシートを郵送または受付窓口へ提出してください。

郵送先

〒441-8539

豊橋市中野町字中原100番地(ほいっぶ内)

豊橋市保健所健康政策課 健幸なまちづくりグループ宛

FAX

0532-38-0780

受付窓口

- 保健所・保健センター総合受付
- 豊橋市役所じょうほうひろば
- 窓口センター ●りすば豊橋

記録用紙

【こども用】

🍊📌 デイリーポイントの目標を決めよう!

デイリーポイント

3項目のうち最大2項目を選択! ▼

- 1 食 事 ● 1日3食食べる
- 2 歯 ● 1日2回以上歯磨きをする
- 3 自由設定 ● ()

※自由設定の例 ● なわとびを50回飛ぶ、朝6時に起きる など

🍊📌 毎日記録をつけてポイントを貯めよう!

できたら○をつけよう!○の数がポイントになるよ。(1日最大2ポイント)

※記入例

日付	食事	歯	自由設定	合計
※ 3/1	○			1
※ 3/2	○	○		2
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
合計			ポイント	

日付	食事	歯	自由設定	合計
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
合計			ポイント	

【おとな用】

月

氏名

●歩数ポイント

日にち	歩数ポイント 1,000歩=1ポイント					ポイント	体重 (自由記載)	
	歩数							
記入例	1	1	8	5	0	歩	10 P	60.5 kg
1日						歩	P	. kg
2日						歩	P	. kg
3日						歩	P	. kg
4日						歩	P	. kg
5日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg
6日						歩	P	. kg
7日						歩	P	. kg
8日						歩	P	. kg
9日						歩	P	. kg
10日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg
11日						歩	P	. kg
12日						歩	P	. kg
13日						歩	P	. kg
14日						歩	P	. kg
15日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg

日にち	歩数ポイント 1,000歩=1ポイント					ポイント	体重 (自由記載)	
	歩数							
記入例	7	0	9	2		歩	7.0 P	60.2 kg
16日						歩	P	. kg
17日						歩	P	. kg
18日						歩	P	. kg
19日						歩	P	. kg
20日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg
21日						歩	P	. kg
22日						歩	P	. kg
23日						歩	P	. kg
24日						歩	P	. kg
25日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg
26日						歩	P	. kg
27日						歩	P	. kg
28日						歩	P	. kg
29日						歩	P	. kg
30日						歩	P	. kg
31日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg

●ボーナスポイント

	健(検)診名	日付	健(検)診会場・医療機関名	ポイント
① 健(検)診の受診	例) 肺(結核・肺がん)検診	●月▲日	保健所・保健センター	20
				20
				20
				20
				20
	イベント・教室名	日付	場所	ポイント
② イベント教室への参加	例) まちなか歩行者天国	●月▲日	広小路通り	10
				10
				10
				10
				10

●1か月の合計

+

 =

【おとな用】

月

氏名

●歩数ポイント

日にち	歩数ポイント 1,000歩=1ポイント						ポイント	体重 (自由記載)
	歩数							
記入例	1	1	8	5	0	歩	10 P	60.5 kg
1日						歩	P	. kg
2日						歩	P	. kg
3日						歩	P	. kg
4日						歩	P	. kg
5日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg
6日						歩	P	. kg
7日						歩	P	. kg
8日						歩	P	. kg
9日						歩	P	. kg
10日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg
11日						歩	P	. kg
12日						歩	P	. kg
13日						歩	P	. kg
14日						歩	P	. kg
15日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg

日にち	歩数ポイント 1,000歩=1ポイント						ポイント	体重 (自由記載)
	歩数							
記入例	7	0	9	2		歩	7.0 P	60.2 kg
16日						歩	P	. kg
17日						歩	P	. kg
18日						歩	P	. kg
19日						歩	P	. kg
20日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg
21日						歩	P	. kg
22日						歩	P	. kg
23日						歩	P	. kg
24日						歩	P	. kg
25日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg
26日						歩	P	. kg
27日						歩	P	. kg
28日						歩	P	. kg
29日						歩	P	. kg
30日						歩	P	. kg
31日						歩	P	. kg
小計						歩	P	. kg

●ボーナスポイント

	健(検)診名	日付	健(検)診会場・医療機関名	ポイント
① 健(検)診の受診	例) 肺(結核・肺がん)検診	●月▲日	保健所・保健センター	20
				20
				20
				20
				20
	イベント・教室名	日付	場所	ポイント
② イベント・教室への参加	例) まちなか歩行者天国	●月▲日	広小路通り	10
				10
				10
				10
				10

●1か月の合計

歩数ポイント
 +
 ボーナスポイント
 =
 合計



応募して「優待カード(まいか)」をもらおう! 記念品をあてよう!

応募1回目

- こどもとおとな、合わせて140ポイント以上!
- ファミリープラン用記念品への応募+
応募者全員に愛知県内で利用できる「優待カード(まいか)」を
お届けします。

応募条件

こども

1日2つの
目標を達成して
20日でゲット!!

おとな

1日5,000歩 歩いて
20日でゲット!!

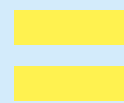
デイリーポイント

40 ポイント
以上



歩数ポイント

100 ポイント
以上



合計ポイント

140 ポイント
以上



9月30日までに優待カードの応募をされた方
から抽選で50名に

**JCBギフトカード 2,000円分
をプレゼント**

(有効期限が2020年3月31日以前の優待カードをお持ちの方は、再度応募が必要です。)

応募2回目

貯めたポイント数に応じて、おとなの記念品に応募できます!

※記念品は抽選となります。第2希望まで選択してください。

抽選で受け取ることができる記念品は1人1点のみです。

ポイントは応募1回目に貯めた分も含まれます。

※本事業に関してご提供いただいた個人情報は、豊橋市において適正に管理し、本事業に必要な業務にのみ使用します。

ファミリープラン記念品

こどもとおとなで合わせて**140ポイント以上**
貯めると応募できます。



図書カード3,000円分
(5名)

おとなの記念品

おとなのみで**500ポイント、1,000ポイント、**
または**1,500ポイント**以上貯めると応募できます。

合計ポイント
500ポイント以上



Ⓐ AQUOカード3,000円分
(50名)



Ⓑ 真空断熱ケータイマグ500ml
(10名)

合計ポイント
1000ポイント以上



Ⓒ AQUOカード5,000円分
(50名)



Ⓓ 空気清浄機
(10名)

合計ポイント
1500ポイント以上



Ⓔ JCBギフトカード1万円分
(5名)



Ⓕ 体重体組成計
(5名)



とよはし健康マイレージの流れ

～スタートはチャレンジシートを手に入れたその日から!2人1組で挑戦!～

スタート!

ポイントを貯める・記録する

応募
1回目

応募して
優待カード(まいか)を
ゲット!
ファミリープラン用
記念品に応募!

応募
2回目

さらにポイントを
貯めて応募!
おとなの記念品
に応募!

こども

日々の目標を3項目のうちから
2項目選ぶ

目標が達成できた項目について
1ポイント(1日最大2ポイント)

おとな

ポイントは2種類!

①歩数ポイント
1日の歩数を数える
1,000歩=1ポイント
1日最大10ポイント

②ボーナスポイント
・健(検)診の受診………20ポイント
・健康づくりにつながる
イベントや教室の参加……10ポイント

別添のイベント
一覧でチェック!

必須ポイント▶
デイリーポイント40ポイント以上

必須ポイント▶
歩数ポイント100ポイント以上

ポイントクリアで優待カード(まいか)の応募ができます!
更に抽選でJCBギフトカードが当たります。(9月末までに優待カードを応募された方が対象です)

●応募方法:「ファミリープラン応募用紙」を健康政策課へ郵送・FAXまたは
受付窓口*へ直接提出

愛知県内の協力店で様々な
特典が受けられます♪

・さらにポイントを貯めると、当たると嬉しい記念品に応募できるチャンス!
・抽選は令和2年3月に行います。当選者の発表は当選はがきの発送をもってかえさせていただきます。記念品は健康政策課窓口にて、当選はがきと引き換えます。

●応募方法:「おとなの記念品応募用紙」を記入後、チャレンジシートと一緒に健康政策課へ郵送または受付窓口*へ直接提出

※ 受付窓口: 保健所・保健センター総合受付、豊橋市役所じょうほうひろば、窓口センター、りすば豊橋
※本事業に関してご提供いただいた個人情報は、豊橋市において適正に管理し本事業に必要な業務にのみ使用します。

問い合わせ、優待カード(まいか)・記念品応募の郵送・FAX先はこちら

豊橋市保健所 健康政策課
住 所 ●〒441-8539 豊橋市中野町字中原100番地
電 話 ●0532-39-9116 FAX ●0532-38-0780
メール ●kenkouseisaku@city.toyohashi.lg.jp
その他 ●事業に関する詳しい内容は

