楽しく お得に 健康GET!!

とよはし健康マイレージ

ベーシックプラン用（高校生以上の方が参加）

チャレンジシート

中学生以下の方と、一緒に参加される保護者の方は、
ファミリープラン用**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 **令和２年３月１日(日)**
～令和３年２月28日(日)

優待カード（まいか）・記念品の応募について

注意！！

このチャレンジシートには応募用紙がついていません。優待カード（まいか）・記念品の応募は、７月以降配布予定のチャレンジシートの応募用紙をご利用ください。

参加方法は裏面をチェック！➡

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！～

スタート！

ベーシックプラン（高校生以上の方が対象）
ファミリープラン（中学生以下の方と保護者で参加）

ポイントを貯める・記録する

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 ﾎﾟｲﾝﾄ
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！

応募１回目

歩数ポイント100ポイント以上で優待カード(まいか)をゲット！

優待カード（まいか）をゲット！（７月以降）
更に抽選で QUO カードが当たります。
（７月～９月末に優待カードを応募された方が対象です）
●応募方法：７月配布のチャレンジシートに応募用紙があります。
チャレンジシート配布場所は下記を参照してください。

愛知県内の協力店で様々な特典が受けられます♪

応募２回目

さらにポイントを貯めて応募！抽選で記念品をゲット！

●記念品の抽選は令和３年３月に行います。

優待カード(まいか)、記念品の応募は令和２年７月以降です。
記念品の詳細や詳しい応募方法は、
７月以降配布のチャレンジシートをご覧ください。

●チャレンジシート配布場所・・・健康政策課、豊橋市役所じょうほうひろば、窓口センター、りすぱ豊橋

※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　とよはし健康マイレージ　検索

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 歩数	ポイント	体重（自由記載）
記入例	11850 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	
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	
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	

日にち	歩数ポイント 1,000歩＝1ポイント 歩数	ポイント	体重（自由記載）
記入例	7132 歩	7.1 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	
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	
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	

●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
				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	保健所・保健センター	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

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 歩数	ポイント	体重（自由記載）
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	
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	
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	

日にち	歩数ポイント 1,000歩＝1ポイント 歩数	ポイント	体重（自由記載）
記入例	7 1 3 2 歩	7.1 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	
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	
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	

●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
				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	保健所・保健センター	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