

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の方で参加)

チャレンジシート



高校生以上の方は、
ベ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

令和4年3月1日(火)

~令和5年2月28日(火)

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！2人1組で挑戦！～

こども

おとな

スタート！

日々の目標を3項目のうちから
2項目選ぶ

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

ポイントを
貯める・記録する

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)

応募
1回目

応募して
優待カード(まいか)をゲット！
ファミリープラン記念品に
応募！

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

優待カード(まいか)をゲット！(7月以降)

●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。

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！



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！

●記念品の抽選は令和5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4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、豊橋市役所しょうほうひろば、窓口センター、いすば豊橋
※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

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	<input type="checkbox"/>
2	歯	● 1日2回以上歯磨きをする	<input type="checkbox"/>
3	自由設定	● ()	<input type="checkbox"/>

※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

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

	日にち	食事	歯	自由設定	合計
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
	/				
				合計	ポイント