

# まずはチャレンジ!

## 令和6年度

# おやこ

町内に住所のある  
**親子ペア**

「小学6年生までのお子様」と  
「父母もしくは祖父母」

〈応募期間〉

〈参加対象者〉

令和7年

2月17日(月)  
まで

# 健康マイレージ

## 応募者全員にもらえる!



健康に関する5項目をセルフチェックし、達成できたら応募しましょう!

応募者全員に「歯ブラシ」「青汁3包」「やまがた健康づくり応援カード」をお渡します!

## 応募者から抽選で40名様に 高島まるごとおうえんポイントが当たる!!

高島まるごとおうえんポイントとは...町内の対象店舗で使用できるポイントで、1ポイント1円でご利用できます。

応募者でアンケートに「抽選を希望する」とした方を対象に40名様に抽選で2,500ポイントが当たります。

※ポイントを受け取るには、「ご当地なび」アプリを取得するか、店舗にてポイントカードを取得する必要があります。

## ▼ 応募方法 ▼



or



WEB や QR コードで申し込み

裏面のチャレンジシートで申し込み  
⇒げんき館に提出

●問い合わせ先  
高島町 健康子育て課 TEL:52-5045

●詳しくは、裏面又はWEBをご覧ください

高島町 健康マイレージ 検索



# おやこ健康マイレージ参加方法



**1st** 下記の「チャレンジシート」又は「WEB (QR コードもしくは町 HP)」を確認

**2nd** **健康に関する項目を5つ以上**達成したら記入をして応募  
→ 応募先:げんき館(健康子育て課)又は右のQRコードから

**3rd** 応募者全員に「歯ブラシ」「青汁3包」「やまがた健康づくり応援カード」をプレゼント!  
◇青汁3包は米沢ヤクルト販売株式会社様よりご提供いただきました。

**4th** 抽選で40名様に高島まるごとおうえんポイント【2,500ポイント】が当たります!  
さらに、Wチャンス! ポイントの抽選が外れた方や希望しない方の中から、抽選で3名に「米沢ヤクルト販売株式会社様」ご提供の素敵な賞品が当たります!!

## 健康マイレージ チャレンジシート【親子編】

◆令和6年4月1日から実践・受診・参加した項目に「親」「子」それぞれ5つ以上  をつけてください。

### 親(祖父母も可)チャレンジシート

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 健康診査を受診した              | <input type="checkbox"/> 1か月平均8,000歩歩いた                               |
| <input type="checkbox"/> がん検診を受診した(胃・大腸・子宮・乳など) | <input type="checkbox"/> スポーツジム、ヨガ、スイミングなどに通っている                      |
| <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けている         | <input type="checkbox"/> 歩くときに早歩きを取り入れながら歩いた                          |
| <input type="checkbox"/> 定期的に体重測定又は血圧測定をしている    | <input type="checkbox"/> 週2回以上、1回30分以上の運動をしている                        |
| <input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい食事を心がけている     | <input type="checkbox"/> 健康や運動に関するイベント・教室に参加した                        |
| <input type="checkbox"/> 塩分を控えめにしている            | <input type="checkbox"/> aruku&(あるくと)アプリをダウンロードした                     |
| <input type="checkbox"/> よくかんで食べている(1口30回目安)    | ※あるくとは、山形県が主催するウォーキング Web 大会にて使用するアプリです。基本無料ですが、一部課金機能がありますのでご注意ください。 |
| <input type="checkbox"/> 禁煙に取り組んでいる             | <input type="checkbox"/> その他【   |
| <input type="checkbox"/> 定期的にウォーキングやジョギングをしている  | 】   |

### 子どもチャレンジシート

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 体を動かして遊んだ(プール・なわとび など) | <input type="checkbox"/> よくかんで食べている(1口30回目安) |
| <input type="checkbox"/> 健康や運動に関するイベント・教室に参加した  | <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けている      |
| <input type="checkbox"/> 親子で体を動かした(ボール遊び など)    | <input type="checkbox"/> 1日2回以上歯をみがいている      |
| <input type="checkbox"/> ラジオ体操をした               | <input type="checkbox"/> その他【                |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事をした           | 】  |
| <input type="checkbox"/> 親子で料理をつかった             |  |

チェック数 項目

チェック数 項目

保護者氏名	ふりがな	続柄:子の年齢: 歳	子の氏名	ふりがな	年齢: 歳
住所	高島町		電話番号	※日中連絡が取れる番号	

「抽選で当たる!高島まるごとおうえんポイント」の抽選を希望しますか。

希望する 希望しない ※「ご当地ナビ」アプリを取得するか、対象店舗にてポイントカードを取得する必要があります。当選者へは3月上旬に個別に通知します。

### <アンケートにご協力ください>

①チャレンジ中は普段より健康を意識しましたか。	<input type="checkbox"/> とても <input type="checkbox"/> 時々 <input type="checkbox"/> ごくたまに <input type="checkbox"/> 全くしなかった
②最も運動意欲が高まるのは、どんな目的の時ですか。	<input type="checkbox"/> 一緒に運動する人がいる <input type="checkbox"/> ダイエット <input type="checkbox"/> 筋力UP <input type="checkbox"/> 健康維持 <input type="checkbox"/> 景品がもらえる <input type="checkbox"/> 習慣化 <input type="checkbox"/> 特にない <input type="checkbox"/> その他( )
③マイレージを始めて、自身の健康について以前より良くなったと感じた点があれば教えてください。	《自由記入》 例.体重Okg減、よく眠れるようになった等。

担当者記入欄	受付日	応援カード No.	<input type="checkbox"/> 応援カード <input type="checkbox"/> 参加記念品
--------	-----	-----------	---