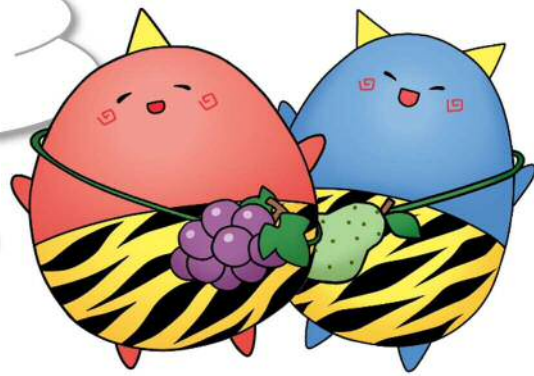


ポイントをためて  
健康とお得を手に入れよう!!



# おやこ 健康マイレージ

運動、食事などの生活習慣改善や健診(検診)の受診、ポイント対象事業などに参加しポイントをためて応募すると「健康づくり応援カード」や参加記念品、さらに抽選で15名様に景品をプレゼント。ぜひ、みなさんもこの機会に健康づくりを実践し、楽しみながら健康とお得を手に入れませんか。

**参加できる人** 町内に住所のある「小学6年生までのお子様」と「父母(祖父母も可)」  
※必ず親子(祖父母と孫)のペアで参加してください。

**応募できる期間** 令和3年6/1～令和4年2/21まで  
**応募回数** 応募は子ども1人につき1回です。たかはた健康マイレージと重複して応募はできません。

**1 チェックする(5項目以上)** CHECK!  
 ・運動、食事などの生活習慣を改善  
 ・健診(検診)を受ける など  
 裏面『チャレンジシート』または『町ホームページ』でチェックしよう!!

**2 もらう** 特典1  
 ポイントを貯めて応募すると、  
 ①『やまがた健康づくり応援カード』  
 ②『参加記念品』  
 がもらえます。

**3 あたるかも!?** 特典2  
 抽選で景品が当たります!  
 入浴券  
 ※景品のイラストは、イメージです

**応募方法**  
 ☞ **チャレンジシートでの応募** (この用紙)  
 高島町健康長寿課(げんき館)へ直接持参するか  
 切手を貼り郵送 ※郵送料はご負担ください  
 ☞ **ホームページからの応募**  
 QRコードを読み込んで応募ください

〒992-0351  
 高島町大字高島379-1  
 高島町健康長寿課  
 たかはた健康マイレージ事業 担当

住所	〒 ー 高島町	
保護者氏名	カガナ	続柄:(子の ) 年齢:( 歳)
子氏名	カガナ	年齢:( 歳)
希望コース	※希望するもの1つに必ず○をつけてください <b>A:</b> 詰め合わせ <b>B:</b> 図書カード <b>C:</b> ワン券 <b>D:</b> 入浴券	
参加者アンケート	※あてはまる回答を○で囲んでください。	
	<b>Q1 健康マイレージに何回応募したことがありますか。</b> ①.初めて      ②.2回目      ③.3回以上	
	<b>Q2 今まで以上に、健康を意識した生活を送るようになりましたか。</b> ①.なった      ②.ややなった      ③.ならなかった <ご協力ありがとうございました>	
受付印	応援カード No. _____	<input type="checkbox"/> 応援カード <input type="checkbox"/> 参加記念品

# 特典1 応募者全員もらえます!!



『やまがた健康づくり応援カード』  
応援カードの提示により、協力店で特典・サービスが受けられます。

やまがた健康づくり協力店検索サイト



『ハブラシ』  
『からだ』の健康は『お口』から!



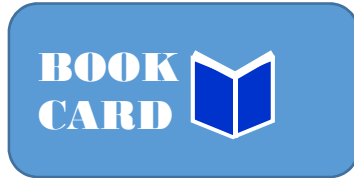
# 特典2 3,000円相当の品、あたるかも!?

※お好きなコースへ応募できます!!

## A コース『特産品詰め合わせ』



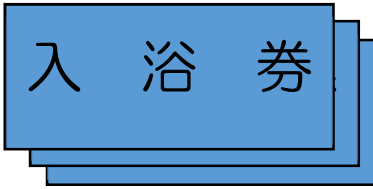
## B コース『図書カード』



## C コース『ワン券』



## D コース『太陽館入浴券』



**抽選は3月上旬に行います!!**

※当選発表は、当選者への通知及び、  
広報たかはたにお名前を掲載させていただきます。  
※景品は、3月にげんき館にて贈呈いたします。



※景品のイラストは、イメージです

## チャレンジシート【親子編】

※令和3年4月1日から実践・受診・参加した項目に☑印をつけてください。

### 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"/> がん検診を受診した<br>(胃・大腸・子宮・乳など) |
| <input type="checkbox"/> 体重を計った                | <input type="checkbox"/> 血圧を計った                     |
| <input type="checkbox"/> 塩分を控えめにした             | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた<br>(1口30回目安)      |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事をした          | <input type="checkbox"/> 禁煙に取り組んだ                   |
| <input type="checkbox"/> 親子で料理をつくった            | <input type="checkbox"/> 親子で体を動かした                  |
| <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        |   |

5項目以上

チェック数  項目

### 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・おにごっこなど) |  |
| <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"/> 親子で体を動かした(ふれあい遊び、ボール遊びなど)   |  |
| <input type="checkbox"/> ラジオ体操をした                    | <input type="checkbox"/> 親子で料理をつくった            |
| <input type="checkbox"/> バランスのよい食事をした                | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた<br>(1口30回目安) |
| <input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けている              |  |
| <input type="checkbox"/> 1日2回以上歯をみがいている              |  |

5項目以上

チェック数  項目

親(祖父母)  
5項目以上

子ども  
5項目以上

= 応募しよう!!



## 記入方法

1... 令和3年4月1日から実践・受診・参加した項目に☑しよう

### 親(祖父母も可)チャレンジシート

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 健康診査を受診した | <input type="checkbox"/> がん検診を受診した<br>(胃・大腸・子宮・乳など) |
|---|---|

### 子どもチャレンジシート

- |   |
|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 体を動かして遊んだ(プール・なわとび・おにごっこなど) |
|---|

2... 『親(祖父母)』と『子ども』それぞれ5項目以上に☑できるように生活習慣(運動・食事など)を見直してみましょう

3... 5項目以上に☑できたら、宛名面を記入しましょう  
※住所、氏名、希望コース、アンケートをご記入ください

※応募締切・令和4年2月21日まで

## 問い合わせ・応募先

〒992-0351 高畠町大字高畠379-1

高畠町健康長寿課(げんき館)

TEL.0238-52-5045