

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9年

2月18日(木)
まで

令和8年度
おやこ

健康マイレージ

応募者全員にももらえる！

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」「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
高畠まるごとおうえんポイントが当たる！！

高畠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。

喫煙者の方へチャンス！

町の禁煙相談を受けて

禁煙に成功した方は抽選

賞品の当選確率が **2 倍!!**

禁煙相談を希望する方は

【 TEL:52-5045 】

高畠町役場健康子育て課まで

▼ 応募方法 ▼



or



QR コードで申し込み

裏面のチャレンジシートで申込み
⇒高畠町役場健康子育て課に提出

●問い合わせ先
高畠町 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
高畠町 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」または「QRコード」を確認してチャレンジの達成を目指しましょう。

2nd **健康に関する項目を5つ以上**達成したらチャレンジシートに記入してください。

3rd 高畠町役場健康子育て課窓口へ提出する か QRコードから申し込み！

- ・応募者全員に「歯ブラシ」「やまがた健康づくり応援カード」をお渡しします！
- ・抽選で40名様に高畠まるごとおうえんポイント「2,500ポイント」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8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

- | | |
|---|---|
| ☐ 健康診査を受診した | ☐ 定期的にウォーキングやジョギングをしている |
| ☐ がん検診を受診した(胃・大腸・子宮・乳など) | ☐ 1か月平均 8,000 歩歩いた |
| ☐ 定期的に歯科検診を受けている | ☐ スポーツジム、ヨガ、スイミングなどに通っている |
| ☐ 定期的に体重測定又は血圧測定をしている | ☐ 歩くときに早歩きを取り入れながら歩いた |
| ☐ 栄養バランスのよい食事を心がけている | ☐ 週2回以上、1回30分以上の運動をしている |
| ☐ 塩分を控えめにしている | ☐ 健康や運動に関するイベント・教室に参加した |
| ☐ よくかんで食べている(1口 30 回目安) | ☐ aruku&(あるくと)アプリをダウンロードした |
| ☐ 禁煙に取り組んでいる | ※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。 |
| ☐ 町の禁煙相談を受けて禁煙に成功した | |

チェック数

項目

子どもチャレンジシート

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

チェック数

項目

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

「抽選で当たる!高畠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。		☐ とても ☐ 時々 ☐ ごくたまに ☐ 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。		☐ 一緒に運動する人がいる ☐ ダイエット ☐ 筋力UP ☐ 健康維持 ☐ 景品がもらえる ☐ 習慣化 ☐ 特にない ☐ その他（	