

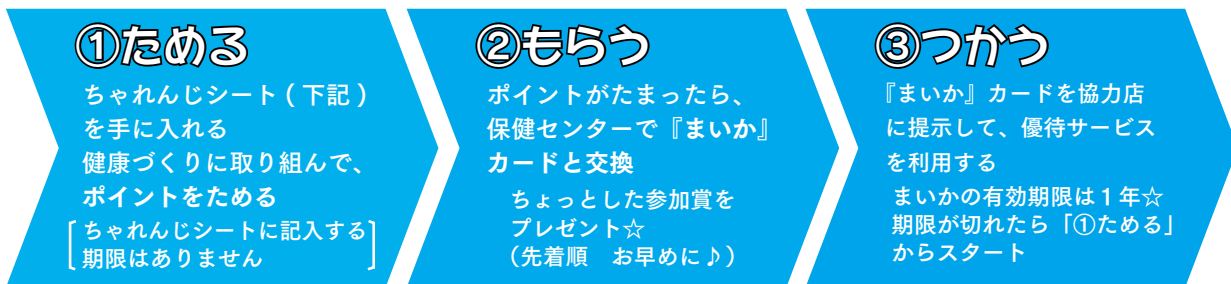
# はじめよう！ ふそう健康マイレージ

保健センター ☎ (93) 8300

## ◆ ふそう健康マイレージとは

ちゃれんじシート（下記）を入手し、食事や運動など生活習慣の改善（健康づくり）に取り組み、ポイントをつけるものです。ポイントがたまったら、健診（検診）結果を保健センターに提示し、愛知県の協力店で利用できる優待サービスカード（まいか）をお渡しします。

## ◆ ふそう健康マイレージのしくみ



## ◆ ポイントの貯め方

### ▶ ちゃれんじポイントとは

食事や運動など、健康づくりの目標を自分で決め、1日取り組めたら、ちゃれんじシートの1マスに日付を記入してください。

#### ● 目標のヒント：無理のない具体的な目標に…

《例》 10分間の体操。腹八分目でよく噛んで食べる。休肝日を作る。

禁煙にチャレンジする。1日3回歯を磨く。健康に関する教室に参加する。など

### ▶ 健診（検診）ポイントとは

特定健診（人間ドックを含む）、がん検診、歯科健診、職場で1年以内に受けた健診（検診）の結果（どれか1回分）を保健センターにお持ちください。（提示するだけで可）



### ▶ ちゃれんじポイントがたまったら

ちゃれんじシートと健診（検診）結果を保健センターにお持ちください。（参加賞をプレゼント：先着順、1年毎に1回限り）お得に使える『まいか』カード（有効期限1年）をお渡しします。

『まいか』カードが使えるお店は随時増えています。詳しくはホームページを検索！

<http://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaisaku/0000075664.html>



## ふそう健康マイレージ ちゃれんじシート

健康に対する取り組み目標は、あなた次第！  
日替わりもOK

### ◆ ちゃれんじポイント（目標達成できた日付を記入）

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

ちゃれんじポイントがたまったら、健診（検診）結果を持って保健センターへGO

### ◆ 健診（検診）ポイント（保健センターに健診（検診）結果を提示してください）

氏名： \_\_\_\_\_（男・女） 年齢： \_\_\_\_\_ 歳  
 住所： \_\_\_\_\_  
 連絡先： \_\_\_\_\_



職員記入欄	
受診日	職員署名

※ちゃれんじシートに期限はありません  
 ちゃれんじシートは扶桑町ホームページからダウンロードできます。  
<http://www.town.fuso.lg.jp/hcenter/kenko/kenko/kehatsu/kenkoumaireji.html>

キ  
リ  
ト  
リ