

# けんこう とよかわ健幸マイレージアンケート

今後の参考にさせていただきますので、アンケートにご協力をお願いします。

あてはまるものに○をつけてください

## 【質問1 あなたの性別と年代は】

性別 男 ・ 女

年代 10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代以上

## 【質問2 「とよかわ健幸マイレージ」のことをどこで知りましたか】(複数回答可)

- ①市の広報、チラシ
- ②保健センターや公共施設の窓口
- ③協力店
- ④各種講座や事業、イベントに参加した時
- ⑤家族や知人から
- ⑥その他( )

## 【質問3 「とよかわ健幸マイレージ」のチャレンジシートをどこで手に入れましたか?】

- ①ホームページからダウンロード
- ②保健センターや公共施設の窓口
- ③協力店
- ④各種講座や事業、イベントに参加した時
- ⑤家族や知人から
- ⑥その他( )

## 【質問4 「とよかわ健幸マイレージ」に参加した理由は】(複数回答可)

- ①健康のために何かしようと思ったから
- ②家族や知人に勧められたから
- ③面白そうだったから
- ④景品に興味があったから
- ⑤その他( )

## 【質問5 「とよかわ健幸マイレージ」に取り組んで自分の健康づくりを意識するようになりましたか?】

- ①はい ②いいえ ③どちらともいえない

## 【質問6 健康診断を受けていますか?】

- ①初めて受けた ②毎年受けている ③何年かに1回受けている ④ほとんど受けていない

**ダブル  
チャンス**

抽選で「ご当地米」または「防災グッズ」が当たるチャンス!

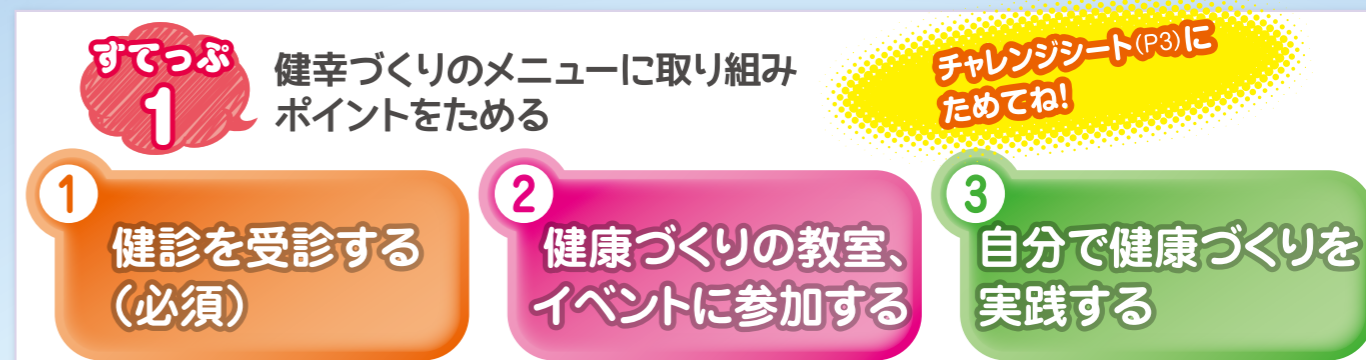
希望する方に○をつけてください **「ご当地米」・「防災グッズ」**

※チャレンジシートの提出は、毎年2月末日までです。  
3月末に抽選後、当選者には保健センターから連絡します。

このパンフレットについてのお問い合わせは…… **豊川市保健センター ☎89-0610**

# けんこう とよかわ健幸マイレージ チャレンジシート

『とよかわ健幸マイレージ』は健幸(健康で幸せ)づくりに取り組み、マイレージ(ポイント)をためると、「あいち健康づくり応援カード(まいか)」がもらえ、協力店でサービスを受けることができます。市民のみなさんが楽しみながら健幸づくりできることを応援していきます。



すてっぷ 1 健幸づくりのメニューに取り組みポイントをためる

チャレンジシート(P3)ためてね!

100ポイントたまったら、豊川市保健センターへ「チャレンジシート」を持ってきてね

**参加景品・まいかカード**と交換します

すてっぷ 2 『まいかカード』を協力店で見せると、割引などのサービスが受けられます

**さらにダブルチャンス** 抽選で「ご当地米」または「防災グッズ」が当たるチャンス!  
※抽選会は3月末、当選者には保健センターから連絡を入れます。



協力店は、このマークが目印です。

協力店ウェブ  
協力店のサービスは愛知県ホームページで見ることができます!

あいち 協力店 検索

<http://www.pref.aichi.jp/>

- 参加対象 **18歳以上の豊川市民**
- ポイントをためる期間 **チャレンジ開始から1年間**
- ダブルチャンスの抽選締切 **毎年2月末日(土日、祝日除く)**

【問い合わせ先】  
豊川市保健センター 成人保健係 ☎(0533)89-0610  
豊川市ホームページ **マイレージ** 検索



# ポイントのため方

①②③をやって  
合計100ポイントのためよう!

## 1 健診(検診)を受ける (30ポイント必須)

- 人間ドック/特定健診/地域巡回健診/学校・職場の健診等 …… 30ポイント
- がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺) …… 各がん検診につき 5ポイント
- 歯科健診(市の歯周病健診・定期健診) …… 10ポイント
- 骨粗しょう症検診 …… 5ポイント

チャレンジ開始  
から1年以内の受診  
のみ有効です。

## 2 健康づくりの教室、イベントに参加する

あなたの健康づくりに役立っているものならポイントになります …… 1回10ポイント

### 【教室・イベントの例】

- 市が主催する講座、イベント  
(体操教室、栄養教室、講演会など)
- 地域の公民館等で開催される教室、イベント
- 文化ホール等で開催される文化事業、イベント
- ウォーキング大会、シティーマラソン  
(名鉄ウォーキング、JRウォーキングなど)
- オープンカレッジ、シルバーカレッジなど
- ボランティア活動



貯筋'S

市外の  
ものでもO.K

スポーツクラブの  
利用は③になります。

## 3 自分で健康づくりの実践をする

下記の【目標の例】を参考に、自分に合った健康づくりの目標を決めましょう

取り組めた日付をチャレンジシートに記入します。 …… 1日 1 ポイント

### 【目標の例】

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べます
- 1日3回 片手1杯の野菜を摂ります
- 夕食後に間食をしません
- 普段より10分余分に歩きます
- 生活の中で こまめに身体を動かします  
(自転車、徒歩、階段の使用、ながら運動、ラジオ体操など)



バランスよしこさん



ビタ・コチョコくん

- 毎食後、歯磨きをします
- 毎日、23時前には寝ます
- 毎日 体重を測ります



GOODスリープくん

自分のチャレンジした内容を  
右のページ(チャレンジシート)に自分で記入しよう!

# チャレンジシート

チャレンジ開始日 平成 年 月 日

氏名: \_\_\_\_\_ 生年月日: S. H. 年 月 日 TEL: \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ 住所: \_\_\_\_\_

自分のからだを知ろう

## 1 健診(検診)を受ける (30ポイント必須)

1 合計  
ポイント

健診(検診)の項目	受診日	ポイント
人間ドック/特定健診/地域巡回健診/学校・職場の健診等		30
胃がん検診	人間ドック等で受けた場合は 各がん検診につき5ポイント ずつ加算されます	5
肺がん検診		5
大腸がん検診		5
乳がん検診		5
子宮がん検診		5
前立腺がん検診		5
歯科健診(歯周病健診・定期健診)		10
骨粗しょう症検診		5

健康づくりの力を得よう

## 2 教室・イベントに参加する

2 合計  
ポイント

教室・イベント名(重複不可)	ポイント
① _____ 会場: _____	10
② _____ 会場: _____	10
③ _____ 会場: _____	10
④ _____ 会場: _____	10
⑤ _____ 会場: _____	10
⑥ _____ 会場: _____	10

目標を立てて実践してみよう

## 3 自分で実践しよう

目標:

1日1ポイント

3 合計  
ポイント

実践した日の日付を入れてね

/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	20ポイント
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	40ポイント
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	60ポイント
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	80ポイント
/	/	/	/	/	

1 + 2 + 3 =

合計ポイント

100ポイント  
貯まったら  
保健センターへ提出

※ ① は必須ポイントです。

まいかカードと交換

