

アンケートにご協力ください。

氏名		性別	男・女	年齢	歳
住所	〒	電話			

※当てはまる数字に○をつけてください。複数回答可能です。

●チャレンジしようと思ったきっかけは何ですか？

- 健康づくりに興味があった
- 内容が面白かった
- 運動不足だった
- 家族や友人にすすめられた
- 景品が欲しかった
- その他（ ）

●チャレンジシートを利用してよかったことは何ですか？

- 健康を意識して生活できた
- 健康診断を受けるきっかけになった
- 生活を改善するきっかけになった
- イベントや教室、ボランティアに参加するきっかけになった
- その他（ ）

●チャレンジ前から運動習慣はありましたか？（1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上）

- はい
- いいえ

●昨年もチャレンジされましたか？

- はい
- いいえ

●昨年もチャレンジされた方にお聞きします。「まいか」は利用されましたか？

- はい→（町内・町外）
- いいえ

●参加された感想をお書きください。

●広報誌へ掲載してもよろしいですか。※氏名等個人情報は掲載されません。

- はい
- いいえ



したらで健康マイレージ

したら保健福祉センター 0536-62-0901

対象：高校生以上の設楽町に在住・在勤・在学している方

参加賞

100ポイント達成者
全員がもらえる



まいか



健康応援グッズ

*「まいか」とは協力店で特典を受けられる、
あいち健康づくり優待カードです



←利用できるお店の一覧はこちら

特別賞

1000ポイント達成者
抽選で当たる

*1000ポイントごとに1つ応募できますが、当選はどれかひとつです

30,000円分



設楽町商工会商品券
3万円分(1名)

10,000円分



設楽町商工会商品券
1万円分(1名)

5,000円分



設楽町商工会商品券
5千円分(1名)

田原市商品
詰め合わせ



海の街セット(2名)

活命茶
(中北薬品協賛)



活命茶(12名)

参加方法は内面へ

「したらで健康マイレージ」とは、愛知県と設楽町が協働し、皆さんの健康づくりを応援する事業です。健康づくりを記録してポイントをためると、全員がもらえる参加賞や抽選で当たる特別賞などの記念品を受け取ることができます。

参加方法

STEP1

アプリを
ダウンロード



STEP2

健康づくりに
取り組む



STEP3

応募する



STEP4

記念品をゲット



※紙での参加は本用紙（チャレンジシート）をお使いください。

アプリのダウンロードはこちら▶



iPhone



Android

ポイント獲得方法

① 健診受診ポイント

住民健診、人間ドック、がん検診、歯科健診等を受けたらポイント獲得

② 健康づくりポイント

健康づくり目標を決め、取り組んだらポイント獲得（1日1ポイント）

③ イベント等参加ポイント

健康づくりに関するイベント等に参加したらポイント獲得（1回10ポイント）

1,000ポイント
達成のヒント

アプリで参加の場合

歩数、体重測定、血圧測定、健康づくりの取り組みを組み合わせると1日最大15ポイントです。
毎日続けると約2ヶ月で1,000ポイント達成です！

チャレンジシートで参加の場合

健康づくりイベントに参加すると10ポイントです。ロコモ予防教室やグラウンドゴルフなどでもOK。また、健康づくり目標も4つ以上に取り組むと1,000ポイント達成がグッと早まります！

抽選応募方法

○アプリで参加の場合

- 健診受診、運動教室参加、歩数、体重測定、血圧測定、健康づくりへの取り組み等でポイントを貯める
- アプリ右上メニューバーから「応募フォーム」に進む
- 応募チケットを入手（100pで1枚入手）
- 応募フォームから希望する特別賞へ応募する
- 特別賞に当選された方には令和8年3月中旬以降にしたら保健福祉センターから特別賞受け取りの連絡を致します
※100P貯めると「まいか」をアプリ上で取得することができます。
「まいか」取得者には3月中旬以降、ご自宅に健康応援グッズをお送りします。

○紙（チャレンジシート）で参加の場合

- 本用紙（チャレンジシート）に健診受診、健康づくりへの取り組み、イベント等への参加を記入
- 必要なポイントを貯めたらしたら保健福祉センターへ提出・参加賞の受け取り
- 特別賞に当選された方には令和8年3月中旬以降にしたら保健福祉センターから特別賞受け取りの連絡を致します

チャレンジ期間

2025年5月1日▶2026年2月28日

提出締め切り

2026年3月10日

① 健診受診ポイント

※ 検診は2025年4月以降に受けたものが有効です。

項目	受診日	ポイント
住民健診（がん検診は別途加算）	月 日	10
学校・職場健診（がん検診は別途加算）	月 日	10
人間ドック（がん検診は別途加算）	月 日	10
がん検診	胃がん	月 日 5
	大腸がん	月 日 5
	肺がん	月 日 5
	前立腺がん	月 日 5
	乳がん	月 日 5
	子宮がん	月 日 5
骨密度検査	月 日	5
歯科健診	月 日	10

①の合計

ポイント

② 健康づくりポイント

健康づくりの目標を決め、取り組んだ日付を記入してください。

健康づくり目標										
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	70P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	100P

②の合計

ポイント

③ イベント等参加ポイント

参加したイベントの名称	参加日	ポイント
朝からいきいきラジオ体操	月 日	10
からだいきいき月間	月 日	10
	月 日	10
こころの標語応募	月 日	10
とことんふるさとウォーキング	月 日	10
町民ランドゴルフ大会	月 日	10
運動教室（男性・女性）	月 日	10
おやじの料理倶楽部	月 日	10
その他（ ）	月 日	10

③の合計

ポイント

1000ポイント貯まったらほしい商品を選び

※複数可 例2000Pの場合2つチェックできます。

30,000円分 商品券	10,000円分 商品券	5,000円分 商品券	海の街セット	活命茶

①②③の合計

ポイント