

# 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

# 令和8年度したらで健康マイレージ



対象：高校生以上の設楽町に在住・在勤・在学している方

## チャレンジ期間

2026年5月1日▶2027年2月28日

## 提出締め切り

2027年3月10日

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。

参加賞

100ポイント達成者  
全員がもらえる

特別賞

抽選で当たる



まいか



歯ぶらし

\* 県内2,000店舗以上の協力店で「まいか」を提示すると優待サービスが受けられます。



←協力店一覧



設楽町商工会商品券  
3万円分(1名) など

\* 特別賞はポイント数ごとに応募できる内容が異なります。詳しい内容は中面をチェック!

## 参加方法

### STEP1

アプリ「あいち健康プラス」またはチャレンジシートから参加

### STEP2

健康づくりに取り組む  
(ポイントをためる)



### STEP3

応募する

### STEP4

記念品をもらう



※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▶ あいち健康プラス



## STEP2 健康づくりに取り組む（ポイントをとめる）

健康づくり、健診受診、イベントへの参加でポイントがたまります。

### アプリ「あいち健康プラス」での参加がおすすめ

アプリでの参加の場合、健康づくりのポイントは、自分で決めた目標だけでなく、歩数、体重測定、血圧測定などでもたまります。

\*チャレンジシートで参加する場合は複数の目標を立てることで、獲得できるポイント数がupします。



## STEP3 応募する

### ○アプリ「あいち健康プラス」

「まいか」の取得

アプリ右上のメニュー→「優待カード」→「利用登録へ進む」

特別賞への応募

アプリ右上のメニュー→「応募フォーム」→「応募に進む」→ほしい特別賞を選択

\*アプリで参加された方には3月中旬以降、歯ぶらし（参加賞）をお渡しします

### ○チャレンジシート

チャレンジシートをしたら保健福祉センターへ提出してください。参加賞をお渡しします。



## 特別賞

### 300ポイント



設楽町商工会商品券  
3万円分(1名)

- ・同じ商品に複数応募することはできません
- ・複数の商品に応募できますが、当選はどれかひとつです（30,000円分商品券と設楽町特産品に応募したい場合は400ポイント必要です）
- ・特別賞に当選された方には、3月中旬以降に商品受け取りの連絡をします

### 200ポイント

田原賞「海の街セット」(3名)

\*田原市の特産品などの詰め合わせです

設楽町商工会商品券1,000円分(5名)

### 100ポイント

健康応援グッズ(10名)

設楽町特産品(10名)

中北薬品協賛「活命茶」(3名)

# チャレンジシート

追加のチャレンジシートは設楽町ホームページまたはしたら保健福祉センターで配布しています

## ①健康づくりポイント

\*1つの目標につき1日1ポイントたまります

### 健康づくり目標

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	70P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	100P

目標を決め、取り組めた日にちを記入してください

### ①の合計

ポイント

## ②健診受診ポイント

\*検診は2026年4月以降に受けたものが有効です

住民健診	10ポイント	胃がん	5ポイント
学校・職場健診	10ポイント	大腸がん	5ポイント
人間ドック	10ポイント	肺がん	5ポイント
歯科検診	10ポイント	前立腺がん	5ポイント
骨密度検査	5ポイント	乳がん	5ポイント
		子宮がん	5ポイント

受診したものに○をつけてください

### ②の合計

ポイント

## ③イベントポイント

\*町が主催するイベントや教室などが対象です

10月のからだいきいき月間	10ポイント
2月のからだいきいき月間	10ポイント
イベント名( )	10ポイント
イベント名( )	10ポイント

参加したイベントに○をつけてください

### ③の合計

ポイント

ポイントが貯まったらほしい商品をチェック

300ポイント	200ポイント		100ポイント		
30,000円分商品券	海の街セット	1,000円分商品券	健康応援グッズ	設楽町特産品	活命茶

### ①②③の合計

ポイント

裏面に続く