

その2
もらおう

「まいか」申請書

ポイントがたまったら「まいか」をもらおう!!

さらに先着200名に
景品をプレゼント!

太枠内をボールペンで記入し、申請先(豊山町保健センター)へお持ちください。

申請日 令和 年 月 日 No.

フリガナ		男・女	生年月日
氏名			大正・昭和・平成 年 月 日
住所	(〒 -)		※住所が豊山町以外の方は勤務先もご記入ください(勤務先:)
電話番号			

申請により得た個人情報については「とよやま健康マイレージ」事業以外には一切使用しません。

アンケートにご協力ください ○をつけてください。

- Q1. とよやま健康マイレージの参加回数は? ①はじめて参加した ②昨年度も参加した
- Q2. とよやま健康マイレージにチャレンジしようと思ったきっかけは?
①健康のために何かしようと思ったから ②勧められたから⇒集団健診で・教室で・家族・友人(○をつける)
③面白そうだから ④景品に興味があったから ⑤その他()
- Q3. 普段から運動する習慣がありますか? ①はい 内容() ②いいえ
- Q4. 普段から食生活で気をつけていることはありますか?
①はい 内容() ②いいえ
- Q5. とよやま健康マイレージに取組んで、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
- Q6. 今後も健康づくりに取り組みたいですか?
①はい ②いいえ ③どちらともいえない

その3
つかう

協力店で「まいか」をつかおう!!

※カード有効期限は交付日より1年間です。

協力店で「まいか」を提示すると、さまざまなサービスが受けられます。

豊山町内の協力店

令和5年4月1日現在

店舗・施設名	所在地	電話番号
AOKI豊山店	豊山町大字青山字金剛11	0568-39-3888
河良	豊山町大字青山字金剛6-1	0568-28-6006
カフェ・プロスペール豊山店	豊山町大字豊場字幸田197-3ヨシツヤ豊山テラス1F	0568-28-0444
みのや	豊山町大字豊場字流川189	0568-28-2857
コーヒーハウス マルシャン	豊山町大字豊場字高前195-2	0568-28-2221
ベジカフェ	豊山町大字豊場字富士67-2	0568-54-1267
マクドナルド名古屋エアポートウォーク店	豊山町大字豊場字林先1-8	0568-29-3057
マクドナルド豊場店	豊山町大字豊場字新栄24-1	0568-28-3655
アピタ名古屋空港店	豊山町大字豊場字林先1-8	0568-28-6911
(株)プラザオガワ	豊山町大字豊場字高前60	0568-28-0064
大安商店	豊山町大字豊場字和合133-1	0568-28-0120
株式会社トヨタレンタリース愛知県名古屋空港店	豊山町大字豊場字和合57-1	0120-075895
あいち航空ミュージアム	県営名古屋空港内	0568-39-0283

サービス内容及び、県内の他の協力店は愛知県ホームページをご覧ください。

あいち健康マイレージ 検索

令和
5年度

ポイントをためて、「健康」と「お得」を手に入れよう!

とよやま健康マイレージ チャレンジシート

とよやま健康マイレージ参加方法

その1

ためる

健康づくりにチャレンジして
ポイントをためる



コツコツポイントと
ボーナスポイントがあります。
健康づくりに取り組み、
チャレンジシートに
記入しましょう。



その2

もらう

30ポイント以上ためて
「まいかカード」(優待カード)をもらう



保健センターで
チャレンジシートと
「まいか」を交換します。

さらに先着200名様に景品をプレゼントします!!

その3

つかう

協力店で「まいか」を見せて
サービスをうける

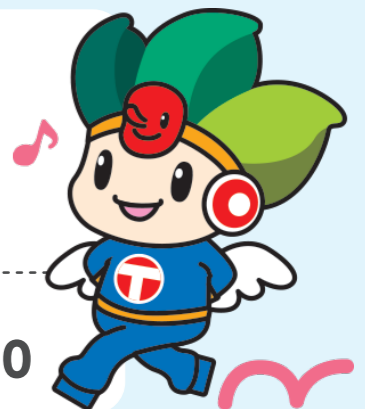


協力店には
ステッカーが
貼ってあります。



対象者: 16歳以上の豊山町在住、在勤の方
実施期間: 令和5年6月1日(木)~令和6年1月31日(水)
まいか交換期間: 令和5年7月3日(月)~令和6年1月31日(水)
まいか交換場所: 保健センター

問合せ先
豊山町保健センター(役場庁舎東側1階)
住所 豊山町大字豊場字新栄260番地 ☎0568-28-3150



豊山町マスコットキャラクター 地空くん

豊山町保健センター

その1 ためる チャレンジシート コツコツポイント・ボーナスポイントで合計30ポイントためよう!!

コツコツポイント 1日 1ポイント

自分で目標を決め、実践できたら1日1ポイント!

1. 目標を決めましょう。

自己目標

自分に合った目標を立てましょう。
(記入欄)

自己目標の例

- 1日20分以上歩く
- 運動をする
- 毎食野菜を食べる
- 体重測定をする

2. 決めた目標を実践しましょう。

実践できた日にちを下のシートに記入しましょう。

コツコツポイント

/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/
/	/	/	/	/

1日1ポイントまで

記入例

6/6

手軽に体を動かすコツ

- ・ 少し遠い場所に車を停めて歩く
- ・ テレビを見ながら足の上げ下ろし
- ・ 拭き掃除をする

1日に食べたい野菜の量は350g以上

野菜は、加熱(炒める、茹でる等)するとかさが減って食べやすくなります。熱を加えても、食物繊維は減りません。

コツコツポイント
合計

ポイント

ボーナスポイント 1回 5ポイント

健診を受けたり、健康講座やイベントに参加すると、1回5ポイント!

★健診を受けたら日にちを記入しましょう。

健診名	日にち	ポイント
特定健診	令和 年 月 日()	5
各種がん検診	令和 年 月 日()	5
歯科健診	令和 年 月 日()	5

★町や保健センターが開催する健康講座やイベントに参加をしたら、日にちを記入しましょう。

※詳しい日程等は広報でご確認ください。

※保健センターや地域包括支援センターが実施している健康に関する講座・教室も対象になります。

健康講座・イベント名	日にち	ポイント
	令和 年 月 日()	5
	令和 年 月 日()	5
	令和 年 月 日()	5

ボーナスポイント
合計

ポイント

ポイントの合計を
記入しよう

コツコツ ボーナス 合計
ポイント + ポイント = ポイント

合計30ポイント以上たまったら、申請をしましょう。裏面の申請書をご記入ください。

「まいか」申請先

豊山町保健センター

日時

令和5年7月3日(月)～令和6年1月31日(水)
午前9時～午後5時(土、日、祝日は除く)