

| | | | |
|-------------------------------|-----------------------|------|------|
| ふりがな | 性別 | 生年月日 | 郵便番号 |
| 氏名 | 男・女 | 住所 | |
| 勤務先又は学校名 (岡崎市以外にお住まいのかたのみ) | 電話番号 | | |
| 平成28年度のMyCa交付の有無 | □なし □あり (有効期限 平成 年 月) | | |

第1週目

| 月日 | 曜日 | 1 ベジポイント | | | | 2 歩数ポイント | |
|----|----|----------|----|----|---|----------|------|
| | | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 計 | 歩数 | ポイント |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| 計 | | | | | | | |

第2週目

| 月日 | 曜日 | 1 ベジポイント | | | | 2 歩数ポイント | |
|----|----|----------|----|----|---|----------|------|
| | | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 計 | 歩数 | ポイント |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| 計 | | | | | | | |

第3週目

| 月日 | 曜日 | 1 ベジポイント | | | | 2 歩数ポイント | |
|----|----|----------|----|----|---|----------|------|
| | | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 計 | 歩数 | ポイント |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| 計 | | | | | | | |

第4週目

| 月日 | 曜日 | 1 ベジポイント | | | | 2 歩数ポイント | |
|----|----|----------|----|----|---|----------|------|
| | | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 計 | 歩数 | ポイント |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| / | | | | | | | |
| 計 | | | | | | | |

健診ポイント(各5ポイント)

| 日にち | 項目 |
|-----|------------------------|
| / | 健康診断(職場健診、特定健診、人間ドック等) |
| / | 胃がん検診(人間ドック含む) |
| / | 大腸がん検診(人間ドック含む) |
| / | 肺がん検診・結核健診(人間ドック含む) |
| / | 前立腺がん検診(人間ドック含む) |
| / | 乳がん検診(人間ドック含む) |
| / | 子宮頸がん検診(人間ドック含む) |
| / | 骨粗しょう症検診(人間ドック含む) |
| / | 歯周疾患健診・歯科健診 |

イベントポイント(各5ポイント)

| 日にち | 会場 | イベントの名称等 |
|-----|----|----------|
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |

獲得ポイント記入欄

| 総計 | ベジポイント | 歩数ポイント | 健診ポイント | イベントポイント | ポイント合計 |
|----------|--------|--------|--------|----------|--------|
| 必須獲得ポイント | 15 | 40 | | | 80 |

おかざき健康“まめ”チャレンジ参加アンケートに御協力ください。

- 1 おかざき健康“まめ”チャレンジは、健康づくりに役立ちましたか。 □はい □どちらともいえない □いいえ
 2 おかざき健康“まめ”チャレンジに関する御意見・御要望がありましたら御記入ください。

おかざき健康“まめ”チャレンジ STEP1

健康づくりをすると優待カードMyCa(まいか)がもらえる、平成29年度のおかざき健康“まめ”チャレンジが始まります。平成28年度にMyCa交付を受けた方は、チャレンジで有効期限が1年更新されます。

優待カード「MyCa(まいか)」とは？

愛知県内の協力店舗・施設でいろいろなサービスや特典が受けられるおトクなカードです。

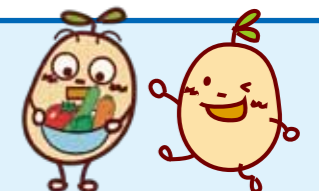
協力店舗・施設は愛知県ホームページ協力店一覧で随時更新されています。一覧はQRコードで携帯電話・スマートフォンからも確認ができます。有効期限は発行日から1年間です。



おかざき健康“まめ”チャレンジ STEP1 参加方法

チャレンジシートに野菜を食べたか、どれだけ歩いたかなどを記入してポイントを貯めます。

詳しくは2ページへ



80ポイント貯まったチャレンジシートを提出してMyCa交付に応募!

もれなく参加賞も進呈

MyCa交付を受けた方は、月替わりで「しっかり野菜を食べる」、「しっかり歩く」ことにチャレンジして賞品抽選に応募できるSTEP2にすすめます。
 ※MyCa交付時に詳しいパンフレットを差し上げます。



応募方法

- ポイントが貯まったらチャレンジシートに必要事項を記入して、①又は②のいずれかの方法で提出してください。
- ①直接持参: 岡崎市保健所総合受付(岡崎げんき館2階)へ(土日祝日、年末年始を除く。9~17時)
 岡崎げんき館1階総合窓口を設置の応募箱(岡崎げんき館開館日に限る。9~21時)
 岡崎市六ツ美商工会事務局(下青野町字天神61番地)に設置の応募箱(土日祝日、年末年始を除く。9~17時)
 - ②郵送: 〒444-8545 岡崎市保健所「まめチャレンジ係」(住所記載不要)へ

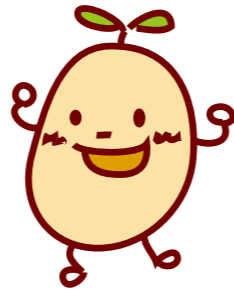
提出期間:平成29年5月15日(月)~平成30年2月28日(水)消印有効

※提出時に市内在住、在勤又は在学であることが条件です。 ※チャレンジシートの記載に不備があると受付できない場合があります。 ※チャレンジシートの記載に不正・虚偽がある場合には参加取消となります。

おかざき健康マイレージ実行委員会事務局(岡崎市 健康増進課内)

〒444-8545 岡崎市若宮町2丁目1番地1(岡崎げんき館 2階)
 電話: (0564) 23-6639 FAX: (0564) 23-5071

ポイント獲得方法



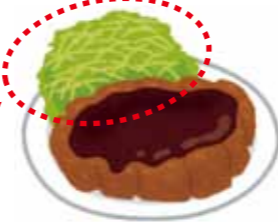
4ページのチャレンジシートに以下の健康づくりに取り組んだ結果を記入することで、MyCaをもらうのに必要なポイントを貯めることができます。
ベジポイントと歩数ポイントは必須獲得ポイントが設定されています。

ベジポイント(1日最高3ポイント、必須獲得ポイント15ポイント)

毎日、朝食・昼食・夕食で、付け合せ程度以上の野菜を食べたら「○」、食べなかったら「×」を記録します。「○」の数がポイントになります。

注)きのこと類、海藻類は野菜に含まれます。
いも類は炭水化物が多いため野菜には含まれません。

付け合せの千切り
キャベツなどでも可。



歩数ポイント(1日最高10ポイント、必須獲得ポイント40ポイント)

毎日、歩数計(携帯電話等でも可)をつけて生活し、1日の歩数を記録します。
歩数の千の位がポイントになります。999歩以下は0ポイント、1万歩以上はすべて10ポイントです。

| 歩数 | ポイント | 歩数 | ポイント | 歩数 | ポイント |
|-------------|------|-------------|------|-------------|------|
| ~999 | 0 | 4,000~4,999 | 4 | 8,000~8,999 | 8 |
| 1,000~1,999 | 1 | 5,000~5,999 | 5 | 9,000~9,999 | 9 |
| 2,000~2,999 | 2 | 6,000~6,999 | 6 | 10,000~ | 10 |
| 3,000~3,999 | 3 | 7,000~7,999 | 7 | | |

健診ポイント(各5ポイント)あなたが受けた健診・検診がポイントになります!

下表の健診・検診を受けるとポイントになります。個人で受診したものや、職場や学校など市で行っているもの以外の受診でも対象になります。各健診・検診がポイントになるのは、それぞれ年度内に1回限りです。また、平成29年3月1日から提出日までに受診したものが対象です。

| 対象となる健診・検診 | | |
|----------------------|-------------------|-----------------|
| 健康診断(職場・特定健診・人間ドック等) | 胃がん検診(人間ドック含む) | 大腸がん検診(人間ドック含む) |
| 肺がん検診・結核健診(人間ドック含む) | 前立腺がん検診(人間ドック含む) | 乳がん検診(人間ドック含む) |
| 子宮頸がん検診(人間ドック含む) | 骨粗しょう症検診(人間ドック含む) | 歯周疾患健診・歯科健診 |

イベントポイント(各5ポイント)

自分の健康づくりに役立つ行事や教室に参加するとポイントになります。平成29年4月1日から提出日までに参加したイベントが対象です。複数回参加する教室*の場合、ポイントになるのは年度内に1回限りです。
※複数回参加の教室の例:5回コースの健康づくり講座

書き方見本

平成29年度 おかざき健康“まめ”チャレンジシート

STEP1

| | | | | | |
|-------------------------------|---|--|----------|------|---------------|
| ふりがな | おかざき はなこ | 性別 | 生年月日 | 郵便番号 | 444-8545 |
| 氏名 | 岡崎 花子 | 男・ <input checked="" type="checkbox"/> 女 | S 40 7 1 | 住所 | 岡崎市若宮町2丁目1番地1 |
| 勤務先又は学校名 (岡崎市以外にお住まいのかたのみ) | | | | 電話番号 | 0565-xx-0000 |
| 平成28年度のMyCa交付の有無 | <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり | (有効期限 平成 年 月) | | | |

平成28年度にMyCa交付を受けている方は、必ず有効期限を記入してください。有効期限が残っている場合は、有効期限が1年更新されます。

★チャレンジを開始する日を決めたら、第1週目の表から順に日にちと曜日を記入します。(日にちは必ず連続すること)
★記入欄は28日分ありますが、ポイントが貯まれば28日未満でも応募できます。

第1週目

| 月日 | 曜日 | 1 ベジポイント | | | | 2 歩数ポイント | |
|-----|----|----------|----|----|----|----------|------|
| | | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 計 | 歩数 | ポイント |
| 5/2 | 火 | × | × | ○ | | 3,000 | 3 |
| 5/3 | 水 | ○ | ○ | ○ | | 12,500 | 10 |
| 5/4 | 木 | × | × | × | | 0 | 0 |
| 5/5 | 金 | ○ | ○ | ○ | | 8,500 | 8 |
| 5/6 | 土 | × | ○ | ○ | | 8,250 | 8 |
| 5/7 | 日 | ○ | ○ | ○ | | 18,750 | 10 |
| 5/8 | 月 | ○ | ○ | ○ | | 3,500 | 3 |
| 計 | | 4 | 5 | 6 | 15 | | 42 |

ポイント欄には、歩数の千の位を記入します。999歩以下は0ポイント、一万歩以上はすべて10ポイントです。

歩数を測り忘れた、野菜を1食も食べなかった等、ポイントにならない日も記録は行ってください。

○の数の縦計を記入します。

週のベジポイントの計(横計)を記入します。

健診・検診を受診した日を記入します。健診・検診は各5ポイントになります。合計を獲得ポイント記入欄「健診ポイント」に記入します。

健診ポイント(各5ポイント)

| 日にち | 項目 |
|------|------------------------|
| 6/1 | 健康診断(職場健診、特定健診、人間ドック等) |
| 6/12 | 胃がん検診(人間ドック含む) |
| / | 大腸がん検診(人間ドック含む) |
| / | 肺がん検診・結核健診(人間ドック含む) |
| / | 前立腺がん検診(人間ドック含む) |
| / | 乳がん検診(人間ドック含む) |
| / | 子宮頸がん検診(人間ドック含む) |
| / | 骨粗しょう症検診(人間ドック含む) |
| 3/15 | 歯周疾患健診・歯科健診 |

イベントポイント(各5ポイント)

| 日にち | 会場 | イベントの名称等 |
|------|---------|------------|
| 6/11 | 〇〇会社運動場 | 社内ソフトボール大会 |
| 6/15 | 〇〇公園 | ラジオ体操の会 |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |
| / | | |

参加日・参加会場・参加した行事、教室の名称等を記入してください。

ベジポイントと歩数ポイントには、必須獲得ポイント(下段に記載)が設定されています。必須獲得ポイントの条件をクリアし、合計80ポイント以上貯めるとMyCa交付に応募できます。

獲得ポイント記入欄

| 総計 | ベジポイント | 歩数ポイント | 健診ポイント | イベントポイント | ポイント合計 |
|----------|--------|--------|--------|----------|--------|
| | 15 | 42 | 15 | 10 | 82 |
| 必須獲得ポイント | 15 | 40 | | | 80 |

おかざき健康“まめ”チャレンジ参加アンケートに御協力ください。

- 1 おかざき健康“まめ”チャレンジは、健康づくりに役立ちましたか。 はい どちらともいえない いいえ
- 2 おかざき健康“まめ”チャレンジに関する御意見・御要望がありましたら御記入ください。