

健康づくり応援事業

令和6年度

# せと健康マイレージ

## チャレンジシート

**対象** 保育園・幼稚園等の年少児以上の  
瀬戸市在住・在勤・在学・在園の方

参加者全員に粗品を進呈します

### 参加方法

**STEP 1** チャレンジシート(本用紙)を入手

**STEP 2** ポイントを貯めよう!

●毎日ポイント

毎日取り組む目標を決め、実践できたら1日1ポイントを加算。  
連続4週間取り組みましょう。

●参加ポイント

健診や健康教室、介護予防教室、市・地域主催のイベントなどに  
参加し、ポイントを加算。

●達成ポイント

禁煙に取り組んだり、マイレージ事業に継続的に取り組み健康に  
改善がみられたらポイント加算(必須ではありません)。

**STEP 3** 30ポイント貯まったらチャレンジシートを提出

瀬戸市健康課へ提出(郵送やFAXも可)

**STEP 4** まいか&粗品をゲット

●愛知健康づくり応援カード「MyCa(まいか)」

県内の協力店で優待が受けられます。協力店  
にはステッカーが貼ってあります。



**STEP 5** 年度末抽選会へエントリー

チャレンジシートの提出により、年度末の抽選会へエントリーが  
できます。本事業の協賛店様からご提供いただいた賞品が当た  
るチャンス!

事業の詳細については、ホームページをご覧ください

## せと健康マイレージアプリ事業 でもご参加いただけます



アプリでは、スマートフォンの歩数計と連動させてポイントをためる  
ことができます。また、日々の生活で取り組む目標を選び、目標を達成す  
るとポイントが貯まります。100ポイント貯めるとアプリ内でまいかを  
ゲットできます。

本アプリは無料で利用できま  
す(通信費を除く)。

アプリ内で抽選会にもご応募  
できます(参加賞の粗品は対  
象外です)。



アプリのインストールは  
こちらから



Android



iPhone

ダブル  
チャンス!!

せと健康マイレージ事業の協賛店様よりご提供

抽選で賞品が当たります!

賞品の詳細については順次、広報や市ホームページなどで  
お知らせします。どうぞお楽しみに!

※30ポイント以上のチャレンジシート1枚  
を1口として、ひとりにつき2口までエン  
トリーできます。

※3月上旬に抽選を行います。当選の発表  
は賞品の発送をもってかえさせていた  
できます。

※当選品に関するお問い合わせ、ご希望  
はお受けすることはできませんのでご  
了承ください。

※当選賞品はひとり1つになります。

市ホームページ  
はこちら



提出締切 …… 令和7年2月28日(金)必着

お問い合わせ・チャレンジシート提出先

瀬戸市健康課 成人保健係(やすらぎ会館4階)

〒489-0919 瀬戸市川端町1丁目31番地 TEL 85-5511 FAX 85-5120

## せといきいき健康グルメ

瀬戸市には、健康に配慮されたメニューを提供されているお店が  
あり、そのメニューを「せといきいき健康グルメ」として認定させてい  
ただいています。外食する時も健康的なメニューを食べて、食生活  
改善に取り組んでみませんか。参加された方には特典もあります!



認定店やメニューの情報はこちら



認定メニュー提供店紹介動画をYouTube  
チャンネル『めたぼうし健康ちゃんねる』で  
公開しています。ぜひご覧ください。



せといきいき健康グルメを  
利用すると2つの特典があります

その1

認定メニューを1つでもご利用  
いただくと「せと健康マイレージ」の  
参加ポイントが**「5ポイント」**  
付与されます。



その2

認定メニューを食べてスタンプを3つ集めると、  
期間中、**先着100名様**に「めたぼうし減塩豆皿」  
を差し上げます。

めたぼうし減塩豆皿

めたぼうしが描かれた豆皿です。  
醤油や薬味を盛るのはもちろん、  
デザートやフルーツを盛り付けて  
も良しです!でも、醤油の使いす  
ぎ、塩分の摂りすぎには注意です  
よ。豆皿コレクターの方もぜひ。



☆スタンプカード(台紙)は裏面です。(各お店にもあります)

引き換え期間

令和6年5月1日(水)から令和7年2月28日(金)まで



# せといきいき健康グルメスタンプカード

瀬戸市には「バランス食」「シャッキリ朝ごはん」「低カロリー」「減塩」「骨強化」「野菜たっぷり」など、健康づくりにつながるメニューを提供していただけるお店があります。食習慣見直しのきっかけやヒントに、ぜひご利用ください。

食べて集めよう



氏名またはニックネーム

年齢  性別  男性  女性



## ご確認事項

カードを会計で提示し、スタンプを押してもらってください。(同じお店のスタンプでもOK)  
 ※券売機設置のお店は、メニュー受け取り時に押してもらってください。  
 ※紛失、盗難によるカードの再発行はできません。

**引き換え期間** 令和6年5月1日(水)から令和7年2月28日(金)まで  
 ※ただし品物がなくなり次第終了となります。

**引き換え場所**

- 瀬戸市健康課 成人保健係 TEL 0561-85-5511  
瀬戸市川端町1丁目31番地(やすらぎ会館4階)
- 瀬戸市国保年金課 TEL 0561-88-2639  
瀬戸市追分町64番地の1(瀬戸市役所1階)

※郵送は不可となります。あらかじめご了承ください。

## 1 毎日ポイント 連続4週間チャレンジ! 目指せ28ポイント!

必須です

- 1 目標を決めます。目標は1つでも複数でもOK!
- 2 チャレンジ開始の日から連続して4週目まで記入します。
- 3 実践できた日は○をつけます。できなかった日は空欄にします。

目標を決め、○をつけましょう(自由設定を選択した場合は記入)

分野	目標	
栄養	<input type="checkbox"/> 毎日野菜を食べる	<input type="checkbox"/> 朝食を食べる
運動	<input type="checkbox"/> 歩数計をつける <input type="checkbox"/> めたぼうし体操を行う	<input type="checkbox"/> 30分以上の運動を行う
歯・口腔	<input type="checkbox"/> 寝る前に歯を磨く <input type="checkbox"/> 口腔ダンス「瀬戸の情熱」を行う	<input type="checkbox"/> 歯間ブラシやフロスを使う
その他	<input type="checkbox"/> 体重を測る	<input type="checkbox"/> 血圧を測る
自由設定	<input type="checkbox"/>	

(例)あらかじめ量を決めて飲酒をする 寝る1時間前からTV・スマホは見ない

決めたら、毎日実践できるように頑張りましょう。

## 実践できたら○をつけましょう

※実践(○印をつけた日)できたら、1ポイントです。

1週目	1週目小計							ポイント						
月/日 (曜日)	/	/	/	/	/	/	/	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
できたら○	1	2	3	4	5	6	7							
2週目	2週目小計							ポイント						
月/日 (曜日)	/	/	/	/	/	/	/	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
できたら○	1	2	3	4	5	6	7							
3週目	3週目小計							ポイント						
月/日 (曜日)	/	/	/	/	/	/	/	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
できたら○	1	2	3	4	5	6	7							
4週目	4週目小計							ポイント						
月/日 (曜日)	/	/	/	/	/	/	/	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
できたら○	1	2	3	4	5	6	7							

## 「まいか」申請書

フリガナ

氏名  性別  男  女

生年月日  大・昭平・令 年 月 日 年齢  歳



このマークを見つけたらぜひ参加してポイントゲット!

## 2 参加ポイント 今年度参加した内容を記入しましょう

必須です

健診など	日にち	ポイント
がん検診、健康診査、人間ドックなど(学校、職場の健診等もOK)		5
歯科健診(3か月～半年に1回が目安)		5
予防接種		5
瀬戸市国保特定健康診査		10
瀬戸市国保加入者はボーナスポイント! 国保の方は職場で受けた健診の結果を国保年金課に提出するだけでもポイントになります!		
健康教室・相談・介護予防教室・地域イベントなどへの参加(例)せとらカフェ、健康よろず相談、大人の充活!ワンポイントトレーニングなど	日にち	ポイント
イベント・講座名など		3
		3
		3
せといきいき健康グルメ事業ポイント		5

## 3 達成ポイント 今年度達成したらポイントゲット

必須ではありません

	日にち	ポイント
禁煙に取り組んだ		5
飲酒をしない日を設けた		5
昨年度に引き続き健康マイレージに取り組み、健診結果に改善がみられた		5

### 1 毎日ポイント

必須

### 2 参加ポイント

必須

### 3 達成ポイント

合計

30ポイント以上で「まいか」ゲット!

たにあり

〒  -

住所

住所が市外の方は勤務先または学校名をご記入ください

連絡がとれる電話番号  (自宅・携帯)