

令和3年度

あま

けんこう 健康

マイレージ

小中学校コース用



ずっと We Love
あま! 体操

あま市では、市民のみなさんの健康づくりを応援するため、「あま健康マイレージ事業」を実施します。

健康づくりに取り組み、ポイントを貯めることで、あなたの通う学校の健康づくりに関する活動や児童・生徒の図書購入などに対し、交付金が交付されます。

令和3年 6月1日(火)～9月30日(木)

対象

あま市内の小中学校に通う児童・生徒、その保護者

応募先

児童・生徒が通う学校

応募数

期間中一人1回限り

※重複応募は無効となります。ただし、【小中学校コース】と【一般コース】は、それぞれ一人1回応募することができます。



応募方法

シートに30ポイントたまり次第、必要事項を記入のうえ、児童・生徒が通う学校へポイントカードを提出してください。

交付金

1応募=300円換算で、学校へ交付金が交付されます。

ただし、予算額を超えた場合は、交付金総額を学校応募数／応募総数で按分した金額を交付します。（100円未満は切り捨て）

お問合せ先

あま市役所 健康推進課 甚目寺保健センター ☎052-443-0005

ポイントをためよう

がっこうじゅぎょうぶかつどうつうがく
学校の授業・部活動、学校への通学は
ちゅうい
ポイントにならないから注意してね



ポイントのため方

- ポイントは「自己申告ポイント」と「スタンプポイント」の2種類があります。ポイントが30個たまるまでつづけよう。
どのようなことがポイントになるかは「ポイントの種類」を見てね。



- ★ 自己申告ポイントは1日1ポイントまでです。自己申告ポイントは日付が記入されていないと無効です。
学校の授業・部活動・学校への通学はポイントになりませんので注意してください。

ポイントの種類



1 自己申告ポイント

1日1ポイント限定

自己申告の健康づくりに取り組んだら、ポイントカードに記号と日付を記入します。

記入文字
ポイントカード

具体
的
組
み
例

ウ 運動 → 「ウ」

- あま体操やラジオ体操をする
- 30分以上運動する
- 30分以上スポーツを楽しむ

シ 食事 → 「シ」

- 1日3食きちんと食べる
- よくかんで食べる
(1口30回以上目安)
- 野菜料理を毎食食べる

ハ 歯 → 「ハ」

- 1日3回以上歯をみがく
- 歯や口の健診を受ける
- フロスや糸ようじ、歯間ブラシを使う

ボ ボランティア → 「ボ」

- ゴミひろいをする
- ボランティア活動に参加する
- 地域活動に参加する

コ 講座・教室 → 「コ」

- 健康に関する講座・教室、イベントなどに参加する

カ 感染対策 → 「カ」

- こまめな手洗い、手指消毒
- 外出時のマスク着用
- 定期的な換気

他 その他 → 「他」

- 体重をはかる



2 スタンプポイント

健康マイレージ対象事業に参加してスタンプをもらいます。

自己申告ポイント以外にも、健康マイレージ対象事業（健診・検診や市等が主催する健康に関する講座・教室・イベントなど）に参加いただいた場合は、スタンプを押し、ポイントをためることができます。

★ 健康マイレージ対象事業は、4ポイント・2ポイントの事業があります。また、年齢などにより参加できない事業もあります。

詳しくは、広報6月号と同時配布の「あま健康マイレージ【一般コース】」リーフレットをご覧ください。





チャレンジ方法

STEP 1

まえ
チャレンジ前にチャレンジシートに
がつ こう めい な まえ か
学校名・クラス・名前を書こう

あま健康マイレージチャレンジシートに必要事項

(学校名・クラス・名前など)を記入します。

※保護者の方は、保護者用氏名欄に自分の名前・年代・続柄を記入してください。

チャレンジシート									
令和3年6月1日実施期間 令和3年9月30日									
本人用	わたしは								
	<input type="radio"/> 小学校								
本人用	3年 / 組								
	氏名								
ポイントがたまつたら 学校にこいしゃつしこね!!									
スタンプ・自己申告記入欄									
ポイントがたまるまでがんばろう!!									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

STEP 2

チャレンジをはじめよう ポイントをためよう！

リーフレット(中面)に書いてある「ポイントをためよう」を見てポイントをためてね。

STEP 3

学校へポイントカードを提出しよう

30ポイントがたまつたら、学校へ提出しよう。



応募できましたよ!!

【一般コース】にも参加できるよ！

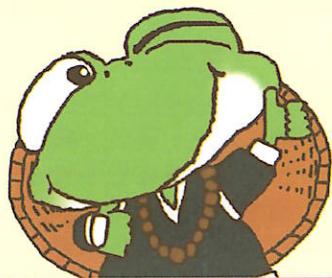
イベントに参加したり、健康づくりに取り組んだりしてためたポイントは、【小中学校コース】だけでなく、【一般コース】のポイントにすることもできるよ！

【一般コース】のチャレンジシートは、広報6月号と同時配布されています。

また、下の設置場所にも置いてあるので、家族みんなでチャレンジしよう！

チャレンジシート設置場所

七宝・美和・甚目寺保健センター、
七宝・美和・甚目寺公民館、
七宝・甚目寺総合体育館、七宝焼アートヴィレッジ
市民活動センター、人権ふれあいセンター



みなさんの参加を
待ってるケロ！

