

令和6年度

# きのこの里健康マイレージ

## きのこの里健康マイレージとは？

町民のみなさんが、楽しみながら積極的に健康づくりに取り組むきっかけとして、“きのこの里健康マイレージ事業”を実施しています。対象事業に参加してポイントをため、景品と交換することができます!!

## 対象

愛別町在住の  
満19歳以上の町民の方

## 対象期間

令和6年4月1日～令和7年3月31日

## 参加方法

### 1. ポイントカードをもらう

役場保健福祉課窓口や事業に参加して、  
ポイントカードをもらいましょう!

### 2. 事業に参加したり、チャレンジ目標を立てて、ポイントをためる

必須項目1ポイントと選択項目2ポイント  
事業に参加したらスタンプを押します!  
※対象事業は裏面に記載しています

### 3. 景品をもらう

3ポイント以上ためたら、役場保健福祉課  
窓口でポイントカードと景品を交換!!

## R6 きのこの里健康マイレージカード

健康づくりに取り組んで  
3ポイント集めよう!



目標: \_\_\_\_\_

目標をたてた日: \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

評価をした日: \_\_\_\_\_年 \_\_\_\_\_月 \_\_\_\_\_日

愛別町

## 《チャレンジ目標》とは？

【対象】町の会館で健診を受ける方

### ①チャレンジ目標をたてる

健診問診時、保健師と目標をたてます。  
(例えば、体重を2kg減らす、腹囲を2cm減らすなど)

約5～6週間後



### ②チャレンジ目標の評価

健診結果をお渡しする際に、保健師や栄養士と面接し、チャレンジ目標の評価をします。

評価できたら | ポイント

さらに、

チャレンジ目標を達成できたら | ポイント

減塩

## 今年度の景品

減塩商品バラエティパック