

令和5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5年4月1日～令和6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!

R5 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

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

《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3cm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 1 ポイント

さらに、

チャレンジ目標を達成できたら 1 ポイント

減塩

今年度の景品

減塩商品バラエティパック

【お問合せ】 愛別町役場保健福祉課保健推進係 電話6-5111(内線135)