

スマホアプリ「あいち健康プラス」からの参加もできます！

STEP 1 アプリをダウンロードする



androidは
こちら



iPhoneは
こちら

STEP 2 必要事項を入力して、スタート！

- チャレンジ (目標) を2つ設定してください。
【アプリ参加者だけの特典】
アプリで参加すると、1日6,000歩以上歩くと1ポイント、その後1,000歩毎に1ポイント加算され、最大で5ポイントが自動加算されます。

健康ボーナスポイントは、右下「イベント」ボタンから付けることができます。

STEP 3 100ポイント貯まったら、右上の設定ボタンからアンケートを開き、達成者名や欲しい景品等を入力します。

グループ
チャレンジ
とは？

“グループチャレンジ”にもぜひご参加ください

ご夫婦、ご家族、お友達、サークルや職場の仲間など“2人以上”で参加できます。グループで声を掛け合いながら各自で100ポイントを達成します。(グループチャレンジのメンバーに20歳以上の方を1人以上入れてください)

STEP 1 下記の「グループチャレンジ参加申請書」を記入して保健センターへ提出します。

STEP 2 各自でチャレンジシート(もしくはアプリ)で100ポイントを達成し保健センターへ提出します。(アプリの場合はアンケートを記入)

グループ全員が100ポイント達成したら抽選で素敵なプレゼントが当たります。(グループチャレンジ参加申請書の希望商品の欄に○をつけてください)

- A賞…豊根村特産品セット(5千円相当) 2グループ様
- B賞…御宿 清水館 お食事券(5千円分) 1グループ様
- C賞…図書カード(3千円分) 1グループ様
- D賞…湯〜らんどパルとよね温泉券(3千円分) 2グループ様

グループチャレンジ参加申請書

申請日 年 月 日

グループ名		参加人数	人
代表者氏名		希望商品	A賞・B賞・C賞・D賞
住所又は勤務地			
電話番号			

グループメンバーの氏名をご記入ください(不足時はコピーしてください)

令和8年度

枚目

とよね健康マイレージ やらまいか
チャレンジシート

実施期間 2026年5月1日 ▶ 2027年2月28日

提出期限 2027年3月5日まで

名前:

目標1 下記の中からひとつ選んでチェック☑してください。

栄養	<input type="checkbox"/> 毎食野菜を食べる <input type="checkbox"/> 朝食を食べる
運動	<input type="checkbox"/> 1日 歩以上あるく <input type="checkbox"/> 体操・ストレッチ・筋トレをする
こころ	<input type="checkbox"/> 夜 時までに布団に入る
歯・口腔	<input type="checkbox"/> 歯間ブラシやフロスを使う <input type="checkbox"/> 口腔体操をする
その他	<input type="checkbox"/> 体重を測る <input type="checkbox"/> 血圧を測る

目標2 自分で達成したい目標をご記入ください。

--

ポイントがたまったら…♪

1枚目の希望の景品を1つ選んでください

- 温泉券(湯〜らんどパルとよね) 温泉券(湯の島温泉)
- 湯〜らんどパルとよね入浴剤(2袋)
- 図書カード(500円分)
- 茶臼山高原往復リフト券
- 北設広域事務組合指定可燃ごみ袋(黄)
- 北設広域事務組合指定プラスチック資源ごみ袋(青)
- なわとび

2 ご記入ください あてはまるものを○で囲んでください

性別	男性	女性			
年齢	10歳未満 40代	10代 50代	20代 60代	30代 70代	80代以上
電話番号					
地区	上黒川	下黒川	坂宇場	三沢	富山 在勤
グループ名	グループチャレンジの方のみ				

3 ご意見やご感想を教えてください

--

保健センター記入

受付番号

発送日