

ポイントがたまったら…♪



① 希望の景品を1つ選んでください

1枚目の
方のみ

- ☐ ブルーベリージャム ☐ トマトケチャップ
- ☐ 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
- ☐ 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ゴミ袋

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	10代	20代	30代		
	40代	50代	60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

令和7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 2025年5月1日 ▶ 2026年2月28日

提出期限 2026年3月6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	☐ 毎食野菜を食べる ☐ 朝食を食べる
運 動	☐ 1日 _____ 歩以上あるく ☐ 体操・ストレッチ・筋トレをする
こ こ ろ	☐ 夜 _____ 時までに布団に入る
歯・口 腔	☐ 歯間ブラシやフロスを使う ☐ 口腔体操をする
そ の 他	☐ 体重を測る ☐ 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。

保健センター記入

受付日

受付番号

発送日

やらまいかで村内を巡ってみまいか

健康づくりしながら豊根村内の5地区を巡ったつもりで
100ポイント ためよう! (注: 実際に行く必要はありません)



記入忘れは
 後日記入しても
 OKです

スタート

1
 茶臼山高原
 芝桜の丘

坂宇場

上黒川

富山

三沢

下黒川

ゴール

100
 大嵐駅

95
 富山支所

92
 森遊館
 湯の島温泉

80
 簡易宿泊施設
 ケビン

75
 農産物
 加工体験館

65
 若者センター

61
 栗世桜

60
 新豊根ダム

55
 豊根大橋

50
 御池神社

45
 大入の郷

40
 湯〜らんど
 パルとよね

35
 保健センター

25
 新太和金トンネル

21
 アドベンチャー
 とよね

10
 グリーンステージ
 花の木

85
 バンガロー村
 古里とみやま

41
 役場

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302