

充実した夏休みを過ごしましょう！

はんだジュニア 健康マイレージ2026

チャレンジ期間：7月18日（土）～8月31日（月）

窓口 交換期間：8月17日（月）～9月 4日（金）

※交換受付は、期間中の9時～16時、水曜日のみ9時～19時に限ります。

やり方

① 毎日のチャレンジを考えましょう♪



② チャレンジに取り組んで100ポイントを
ためましょう！

③ 市役所健康課で賞品をゲット！！



..... 中学校 年 組 名前：

保護者の方へ

保護者の皆さんは、アプリで「はんだ健康マイレージ」に参加できます！
親子で申請してくださった方には粗品をプレゼント♪



アプリのダウンロードはこちら

iPhoneの方



Androidの方



「自治体版半田市」を選択

問い合わせ先

半田市福祉部健康課

〒475-8666 半田市東洋町2-1

☎：0569-84-0662

✉：kenkou@city.handa.lg.jp

あつ！

7/18 (土)	19日 (日)	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)	27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)
8/ 1 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)	10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
15日 (土)	16日 (日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)	22日 (土)	23日 (日)	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
29日 (土)	30日 (日)	31日 (月)	目標🕒の合計：P										

チャレンジポイント



目標㉠の合計	目標㉡の合計	目標㉢の合計	チャレンジポイントの合計
P	P	P	P

いいね！ポイント

②で書いた目標を7日れんぞくで達成できた方は、「いいね！ポイント」がもらえます(1つの目標につき、10ポイント)。

目標㉠ いいね！ポイント	目標㉡ いいね！ポイント	目標㉢ いいね！ポイント	いいね！ポイント 合計(最大30ポイント)
P	P	P	P

④ポイントを集計しましょう

100P以上で
すてきな賞品がもらえます！

チャレンジ ポイントの 合計	+	いいね！ ポイントの 合計	=	合計
P		P		P

～睡眠は勉強やスポーツにも影響がある？！～

私たちは、寝ている間に、学校や塾、運動で学習した内容を整理して、脳に記憶を定着させます。睡眠時間を削って勉強や運動をすることは逆効果なんです！

さらに、睡眠不足が続くと肥満になる確率が高くなると言われています。

そのため、早寝早起きをして、毎日同じ時間に食事をするなど、生活リズムを整えましょう♪



アンケートにご協力ください!当てはまる番号に○を付けてください。

Q1. 「はんだ健康マイレージに参加して楽しかったですか？

①楽しかった ②普通 ③楽しなかった

Q2. 100ポイントを達成するのは難しかったですか？

①簡単だった ②難しかった ③どちらでもない

Q3. これからも、規則正しい生活が送れそうですか？

①できる ②できない ③わからない

⑤健康課の窓口に行こう！すてきな賞品と交換♪

100ポイント貯まったら、この紙をもって半田市役所⑤健康課の窓口に来てください。

交換は
8/17(月)～

参加賞（全員）



「まいかカード」
愛知県提供

「まいかカード」 だし丸くんマスキングテープ

協賛店舗
QRコード



（先着350名）

または健康課オリジナル歯ブラシ



カプセルトイ1回

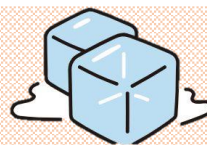
なにが当たるかは
当日のお楽しみ☆



Wチャンス！

以下の体験や商品が当たるチャンス★

希望の番号を1つだけ書きましょう。



No.	内容	日時	会場	その他
1	🍠 焼き芋フェス 🍠 ★入居者さんと芋ほりして 焼き芋をつくろう★ 	11月21日（土） 10時～12時	特別養護老人ホーム 瑞光の里	10組20名様
2	🎂 バースデーふれあいパーティー 🎂 利用者さんの誕生日を歌と手遊びで一緒 にお祝い！美味しいものも食べられるか も！？	11月23日 （月・祝） 13時30分～ 15時30分	デイサービスセンター ベタニアホーム	5組10名様
3	「名曲セレクション～オーケストラでよ みがえるスクリーンの世界～」（コンサート） 🎵 アニメ映画や洋画などの超有名曲を オーケストラでたっぷりおとどけ🎵	2月20日（土） 開演：14時 終演予定： 15時30分	瀧上工業雁宿ホール	15組30名様 ※未就学児入場不可
4	新美南吉記念館 オリジナルフレークシール			20名様
5	半田グランドボウル限定 無料貸靴特典付き缶バッジ			20名様

※当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。※1、2は椎の木福祉会主催。 ※3は生涯学習課主催。

提出用紙

きりとり

学校名	中学校	学年	年生
名前		住所	〒
電話番号		Wチャンス 希望NO.	