

なつやす げん き す 夏休みを元気に過ごそう！ はんだジュニア けんこう 健康マイレージ2026

きかん
チャレンジ期間：7月18日（土）～8月31日（月）

まど ぐち こうかん きかん
窓口 交換期間：8月17日（月）～9月 4日（金）

こうかんうけつけ きかんちゅう じ じ すいようび じ じ かぎ
※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 まいにち かんが
毎日のチャレンジを考えよう！
- ② と く
チャレンジに取り組んで100ポイントを
ためよう！
- ③ しやくしょけんこうか しょうひん
市役所健康課で賞品をもらおう！



..... 小学校 年 組 名前 :

ほごしゃ かた
保護者の方へ

アプリで「はんだ健康マイレージ」に参加しませんか♪
親子で申請してくださった方には粗品をプレゼント♪
また、中学生用のチャレンジシートはホームページにあります。
ぜひ、ご家族でチャレンジしてください！



と あ さき
問い合わせ先

はんだし ふくしふ けんこうか
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

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

①【早寝早起き】②【食事または歯みがき】③【家族との約束】についての目標を
3つまで決められるよ。①と②は枠の中からチャレンジメニューを選んで③をつけ
てね。③は下の枠の中に目標を書いてね。

もくひょう たっせい さいだい
それぞれの目標を達成したら1ポイント。1日最大3ポイントだよ。
たっせい ひ か いろ
達成できた日は○を書いたり、色をぬったりしよう！

あさ じ お
朝、7時までに起きる

目標②の合計：

P

にち かいじょうは
1日2回以上歯をみがく



目標①の合計：

P

例) ゲームは1日60分まで / 毎日30分以上からだを動かす

もくひょう かぞく やくそく
目標⑤ 【家族との約束】

もくひょう ごうけい
目標⑤の合計：

P

チャレンジポイント

もくひょう 目標アの合計	もくひょう 目標イの合計	もくひょう 目標ウの合計	チャレンジポイントの ごうけい 合計
P	P	P	P

いいね！ ポイント

か もくひょう たっせい こ
②で書いた目標を7日れんぞくで達成できた子は、
「いいね！ポイント」がもらえるよ(1つの目標につき、10ポイント)。



もくひょう 目標ア いいね！ポイント	もくひょう 目標イ いいね！ポイント	もくひょう 目標ウ いいね！ポイント	いいね！ポイント ごうけい さいだい 合計 (最大30ポイント)
P	P	P	P

③サービスポイントをためる

いえ てつだ うち ひと
家のお手伝いをして、お家の人にサインをもらおう！サイン1つにつき、5ポイントもらえるよ。
なつやす てつだ
夏休みだからこそできるお手伝いをやってみよう！



ないよう 内容						サービスポイント ごうけい 合計 さいだい (最大25ポイント)
日にち うち ひと お家の人の サイン	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	

④ポイントを集計しよう

いじょう
100P以上で
すてきな賞品がもらえるよ！

チャレンジ ごうけい ポイントの合計	+	いいね！ ごうけい ポイントの合計	+	サービス ごうけい ポイントの合計	=	合計
P		P		P		P

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ふつう ③楽しくなかった

Q2. 100ポイントを達成するのはむずかしかったですか？

①簡単だった ②むずかしかった 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♪

こうかん
交換は
8/17(月)～

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。

さんかしょう(ぜんいん)
参加賞 (全員)



「まいかカード」
あいちけんていきょう
愛知県提供

「まいかカード」
きょうさんてんば
協賛店舗
QRコード



だし丸くんマスキングテープ
(先着350名)

または健康課オリジナル歯ブラシ



かい
カプセルトイ1回

なにが当たるかは
とうじつ たの
当日のお楽しみ☆



Wチャンス！

以下体験や商品が当たるチャンス★

希望の番号を1つだけ書いてね。

No.	内容 (ないう)	日時 (にちじ)	会場 (かいじょう)	その他 (た)
1	キッズ・アドベンチャー ～医師・看護師・薬剤師・リハビリの お仕事体験してみよう～ 	11月28日 (土) 14時～16時	はんだちゅうおうびょういん 半田中央病院 	しょうがくせい 小学生と その保護者 15組30名様
2	焼き芋フェス ★入居者さんと芋ほりして 焼き芋をつくらう★ 	11月21日 (土) 10時～12時	とくべつようごろうじん 特別養護老人ホーム 瑞光の里	くみ めいさま 10組20名様
3	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 祝い！美味しいものも食べれるかも！？	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	くみ めいさま 5組10名様
4	「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	たきがみこうぎょうかりやど 瀧上工業雁宿ホール	くみ めいさま 15組30名様 ※未就学児入場不可
5	にいみなきちぎねんかん 新美南吉記念館 オリジナルフレークシール			めいさま 20名様
6	はんだ 半田グランドボウル限定 無料貸靴特典付き 缶バッジ			めいさま 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は半田中央病院、知多薬剤師会、健康課との共催。

※2・3は推の木福祉会主催。 ※4は生涯学習課主催。

提出用紙(ていしゅつようし)

きりとり

がっこうめい 学校名	しょうがっこう 小学校	がくねん 学年	ねんせい 年生
ふりがな 名前		じゅうしょ 住所	〒
でんわばんごう 電話番号		Wチャンス 希望No.	