

夏休みを元気に過ごそう！ はんだジュニア 健康マイレージ2025

チャレンジ期間：7月19日（土）～8月31日（日）

窓口 交換期間：8月18日（月）～9月 5日（金）

※交換受付は、期間中の8時30分～17時15分、水曜日のみ8時30分～19時15分に限ります。

やり方

- ① 毎日のチャレンジを考える。
- ② チャレンジに取り組んで100ポイントをためよう！
- ③ 市役所健康課で賞品をもらおう！



.....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♪
また、8月2日(土)にさくら小学校で親子イベントを開催します。
詳しくは中面をご覧ください。



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

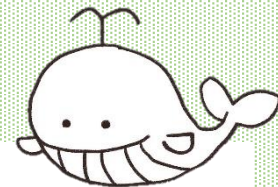
半田市福祉部健康課

〒475-8666 半田市東洋町2-1

☎：0569-84-0662

✉：kenkou@city.handa.lg.jp

チャレンジシートを作ろう！



①目標を決める

規則正しい生活を送るための目標を決めよう。

㊦【早寝早起き】 ㊩【食事または歯みがき】 ㊫【家族との約束】 についての目標を3つまで決められるよ。下の枠の中に目標を書いてね。

②チャレンジポイントをためる

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。

達成できた日は○を書いたり、色をぬろう！

ここに目標を書いてね

例) 夜、9時までに寝る / 朝、7時までに起きる

目標㊦【早寝早起き】：

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

はつぎのページをみてね

例) 毎日朝ご飯を食べる / 一日2回以上歯をみがく

目標㊩【食事または歯みがき】：

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

目標㊫【家族との約束】：

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

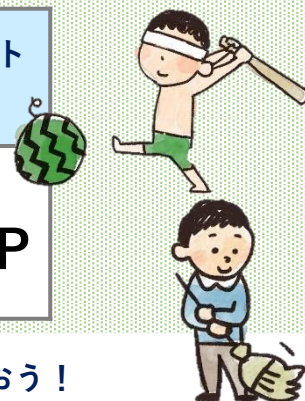


いいね！ポイント

②で書いた目標を7日連続で達成できた子は、

「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)。

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
P	P	P	P



③サービス ポイントをためる

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(合計25ポイントまで)。

夏休みだからこそできるお手伝いをやってみよう！

内容					
日にち	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
お家の人の サイン					

④ポイントを集計しよう

チャレンジポイント	いいね！ポイント	サービスポイント
P	P	P

=

100P以上必要

合計

P

保護者の方へ



子育て世代のエクササイズ体験



アクトススポーツクラブの講師によるリズム体操やストレッチが体験できます。

ヤクルトとの協働で健康測定や工作教室も開催します。

参加してくれた子には、サービスポイントをプレゼント★

日時・場所：8/2(土)10時～11時15分(さくら小体育館)



▲詳細・申込み

きりとり

アンケートにご協力ください。

Q1. 「はんだジュニア健康マイレージ」に参加してたのしかったですか？

① たのしかった ② ふつう ③ たのしくなかった

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！

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。すてきな賞品と交換します。

参加賞（全員）



「まいかカード」
愛知県提供

「まいかカード」

協賛店舗



だし丸くんマスキングテープ

（先着400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つだけ書いてね。

No.	内容	日時	会場	その他
1	キッズ・アドベンチャー ～医師・看護師・薬剤師・リハビリの お仕事を体験してみよう～ 	10/11(土) 14時～16時	半田中央病院	20組40名様 ※小学生 のみ対象
2	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★ 	11/1(土) 10時～12時	特別養護老人ホーム 瑞光の里	10組20名様
3	クリスマスコンサート(第1部) ～オーケストラで聴く まちに流れる名曲たち～ 	12/13(土) 10時30分～ 11時20分	瀧上工業雁宿ホール	15組30名様 ※低学年向け
4	親子向け観劇会 『ルドルフとイッパイアッテナ』	3/7(土) 13時30分～ 15時10分	瀧上工業雁宿ホール	15組30名様
5	新美南吉記念館 オリジナルフレークシール			20名様
6	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は半田中央病院、知多薬剤師会、健康課との共催。

※2は椎の木福祉会主催。 ※3・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

交換は8/18(月)～

がっこうめい 学校名	中学校	がくねん 学年	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.	