令和5年度**犬健チャレンジ**

参加対象:18歳以上の市内在住・在勤の方(年度内1回限り) 実施期間:令和5年6月1日(木)~令和6年1月31日(水)【令和6年2月5日(月)必着】

①健(検)診を受ける 市の健診でも、 職場の健診でもOK!

(2)健康づくりに取り組み、 チャレンジポイントを 合計50ポイント貯める ※右のポイントシートへ記入

③応募する

窓口(健康館、保健センター) 郵送、メール、FAX 電子申請

対象店舗で割引やお得なサービスが 受けられます月

必ずもらえます!

MyCa

40名の方に

を抽選でプレゼント!!

抽選で外れた方にも 協賛品が当たる₩チャンス!!

『令御4年度協奨品紹介』昨年度は76名が当選しました』



【アトリエハナ賞











【マルヒロ賞】

【アクサキ命賞】【高田屋製菓賞】【ふとんのイトウ賞】

【うし若丸賞】

【JA愛知北賞】















【ヤマヨ製菓賞】

【尾関作十郎陶房賞】≫

【日比野製茶賞】

【サイトウハム賞】

◎問合せ◎ 犬山市健康福祉部健康推進課 市民健康館「さら・さくら」 犬山市大字前原字橋爪山15番地2

2(0568)63-3800 FAX(0568)65-3080

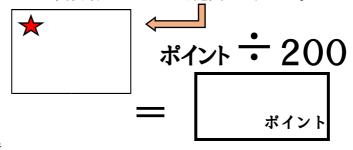
下記のいずれかの健診を1つ以上受診し、日付を記入する。

健(検)診の項目	受	診日		
特定健診/職場健診/後期高齢者医療健診/人間ドッグ/39歳以下健診	年	月	H	
がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺)	年	月	H	
緑内障検診・アイフレイル健診	年	月	日	
歯科健診(成人歯科健診/定期健診)	年	月	日	

下記の①~③のいずれかに取組み、(1つでも可)合計で50ポイントを貯めてください。

① てくてくアプリポイント

ホーム画面右上のポイントを記入してください。



③チャレンジポイント(個人目標)

自分で健康目標を決めて、 出来た日に〇をつける。【1日1ポイント】

目標:

住所

市外の方

勤務先名

勤務先住所

②教室・講座ポイント

参加した教室・講座名と日付を記入する。【1回5ポイント】

多加した教主・時圧石と口门を配入:	A SO FIE	104412	1.7
教室名・講座名	E	1付	
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
	年	月	日
合計		ポイ	ント

(3)(4) 5	(1)(2)																	
(9) 20 (21) (0 A (1) 18																	
		小計	16	15	14	13	12	П	10	9	8	7	6	5	4	3	2	I
合計	ポイント			31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
		小計	16	15	14	13	12	П	10	9	8	7	6	5	4	3	2	ı
	ポイント			31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
		小計	16	15	14	13	12	Η	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ポイント	ポイント			31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
		小計	16	15	14	13	12	П	10	9	8	7	6	5	4	3	2	I

ポイント

〇のつけ方

月	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
フリガナ										*7	ンケー	- ト *	○ *	つけ	てお
氏名							男	3・ま	x	①ld	tv	2v	いえ	÷加はネ ⇒(
生年月日								-	才	①市(の広報		②市1	<u>知りま</u> 没所や と時 @	公共
電話番号										5 70	の他			/n / ±	

チャレンジへの参加は初めてですか?

②いいえ ⇒()回目

チャレンジを何で知りましたか。

②市役所や公共施設に置いてあるチラシ

や教室に参加した時 ④家族や知人から

3.犬健チャレンジに取り組んだ理由は何ですか。

①健康づくりに取り組みたかったから ②まいかカードがもらえるから

③家族や知人に勧められたから

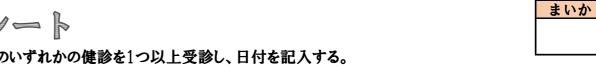
④賞品がもらえるから

⑤その他(

4.犬健チャレンジに参加して健康づくりの習慣はできましたか。

②いいえ

5. その他ご意見・ご要望がありましたらご記入ください。



- 応慕方法の説明 1、健診を受ける シル須

☆特定健診/職場健診/後期高齢者医療健診/人間ドック/39歳以下健診

☆がん検診(肺・胃・大腸・乳・子宮・前立腺)

☆緑内障検診

☆歯科健診(成人歯科健診/定期健診) など

◎令和5年2月1日~令和6年1月31日 までに受けた健診(検診)が対象です

2. ポイントを貯める

☆市が実施する教室や講座に参加した日時を記入: | 回5ポイント



・骨密度チェック

・各種運動教室

・各種料理教室

• 健診事後教室

・健康体操(らくらく体操など)・歯と口の健康センター

・秋桜健康福祉まつり

・犬山市民総合大学

・各ボランティア養成講座

・認知症サポーター養成講座・地域のサロン、体操教室

☆ウォーキングアプリ「てくてく」ポイント

アプリ内のポイントをチャレンジポイントに還元できます。

アプリホーム画面右上のポイントを表面ポイントシートに記入してください

対応端末・ダウンロード方法

iPhone iOS (バージョン9.0以上、「iPhone 5s, 6」以降)

※てくてくの利用にはモーションとフィットネスの設定が

必要となる場合があります。

Android (バージョン5.5以上)

※てくてくの利用には、まずGoogleFitの設定が必要となります。

☆健康づくりに関する目標を決めて実践:Ⅰ日Ⅰポイント



運動:「毎日10分ウォーキングをする」「体操をする」「階段を使うようにする」

食事:「毎食野菜を食べる」「一汁三菜がそろった食事にする」「20時以降の間食をしない」

歯 : 「毎食後に歯みがきをする」「歯間ブラシを使う」

喫煙・飲酒:「禁煙する」「休肝日をつくる」

★市民健康館、保健センターの窓口へ提出

★郵送 ⇒〒484-006| 犬山市大字前原字橋爪山 | 5番地 2 市民健康館

★FAX ⇒FAX (0568-65-3080) ※かけ間違いにご注意ください

★メール(ポイントシートの写真を添付してください)

⇒kenko@city.inuyama.lg.jp

★電子申請 ⇒右の二次元コードより入力



封をする。

