

令和7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7年6月1日(日)～令和8年1月31日(土)【令和8年2月5日(木)必着】

対象店舗で割引や
お得なサービスが
受けられます♪

応募でもれなく
MyCa(まいか)カード



抽選で
景品が当たる！

地元名産品や協賛品など、
もらって嬉しい景品が当たるチャンス！

▶ 1.健診(検診)を受ける(必須項目)

1回以上受診してください。健診の種類・受診した場所は問いません。

【健(検)診対象期間：令和7年2月1日～令和8年1月31日】

▶ 2.健康づくりに取り組む

健康づくりに取り組みポイントをためましょう。詳細は隣のページをご覧ください。

▶ 3.応募する

ポイントシートを提出しましょう。提出方法は下記の通りです。

- | | | |
|---|------|--|
| 1 | 窓口 | 市民健康館・保健センターへ提出 |
| 2 | 郵送 | 〒484-0061 犬山市大字前原字橋爪山15番地2 市民健康館 |
| 3 | 電子申請 | 右の二次元コードより入力 |
| 4 | メール | kenko@city.inuyama.lg.jp
(ポイントシートの写真を添付してください。) |

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)

けんけん

健康づくりポイントのため方〈応募には合計**50ポイント**必要です〉

【取り組み期間：令和7年6月1日(日)～令和8年1月31日(土)】

①チャレンジポイント

健康づくりの目標を立てて実践する。

達成したら
1日1ポイント

例 1日8000歩歩く/野菜を3食食べる/禁煙する など

例 目標を達成したら、日付を記入してください。

1	6 / 1	2	6 / 2	3	6 / 3	4	6 / 10
---	-------	---	-------	---	-------	---	--------

1回参加で
5ポイント

市が実施する教室や講座に
参加すると、ポイントがたまります。

②教室・講座ポイント

参加した講座や教室の名前と日付を記入してください。

例	講座名・教室名	日付
	らくらく体操	7/8

③てくてくポイント

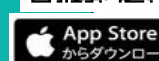
「てくてく」アプリ内のポイントを利用することができます。

画面右上のポイント÷200
=健康づくりポイント

「てくてく」ダウンロード
二次元コード



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、まず
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のダウンロード・
設定が必要となります。



GoogleFit ↑

ポイントシートは裏面にあります⇒

