

令和6年度 けんけん 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6年6月1日(土)～令和7年1月31日(金)【令和7年2月5日(水)必着】

犬健チャレンジとは？

健(検)診を受ける。
健康づくりに取り組む。
身体を気遣う生活で、ちょっと得する！
皆様の楽しい健康づくりを応援する事業です。

必ずもらえる！



対象店舗で割引や
お得なサービスが
受けられます♪

まいかカード

さらに！ 抽選で外れた方にも協賛品が当たるWチャンス！！

抽選で40名の方に
**もらって嬉しい♪
地元名産品**
をプレゼント！

【令和5年度協賛品紹介】昨年度は69名が当選しました！



◎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
☎(0568)63-3800 FAX(0568)65-3080

犬健チャレンジ応募方法

自分のからだの状態をチェックしましょう！

1. 健(検)診を
受ける
(必須項目)

市の健診でも、職場での健診でもOK！
ポイントシートを参考に、1つ以上受診してください。
※令和6年2月1日～令和7年1月31日までの受診が対象です。

2. 健康づくりに
取り組む

ポイントを合計50ポイント貯めましょう！

ポイントを貯める方法は3つあります！
好きなものを選択し、1つ以上実施してください。

①「てくてく」でポイントを貯める

アプリホーム画面右上のポイントを、ポイントシートに記入してください。

「てくてく」ダウンロード用
QR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
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 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。



②市が実施する教室や講座に参加する

市が実施する教室や講座に参加した日時を記入してください。

1回参加で
5ポイント

③健康づくりの目標を立てて、毎日実践する。

「毎日8000歩以上歩く」「20時以降の間食をしない」など
目標を立て、実施したらポイントシートに記入してください。

1日実施で
1ポイント

3. 応募する

ポイントがたまったら、応募しましょう！

- ①市民健康館・保健センターの窓口へ提出
- ②FAX (0568)-65-3080 ※かけ間違いにご注意ください
- ③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。)
- ④電子申請 左の二次元コードより入力
- ⑤郵送 〒484-0061 犬山市大字前原字橋爪山15番地2 市民健康館



ポイントシートは裏面にあります⇒

