

せといきいき健康グルメ スタンプカード

健康グルメ認定メニューを食べてスタンプを3つ集めると先着100名様にごはんの量やカロリーが手軽にわかる瀬戸焼の「めたぼうし健康ペア茶わん」または「めたぼうしふた付きエコ小鉢セット」がもらえます。
※在庫状況により、お選びいただけない場合があります。



| | | | |
|-------------|---|----|---------|
| 氏名またはニックネーム | | | |
| 年齢 | 才 | 性別 | 男性 ・ 女性 |

やまおり



やまおり

ご確認事項

カード(シート)を会計で提示し、スタンプを押してもらってください。(同じお店のスタンプでもOK)

※券売機設置のお店は、メニュー受け取り時に押してもらってください。
※紛失、盗難によるカードの再発行はできません。

引き換え期 令和4年5月9日(月)から令和5年2月28日(火)
※ただし品物がなくなり次第終了となります。

- 瀬戸市健康課 成人保健係 TEL 0561-85-5511
瀬戸市川端町1丁目31番地(やすらぎ会館4階)
- 瀬戸市国保年金課 TEL 0561-88-2639
瀬戸市追分町64番地の1(瀬戸市役所1階)

※郵送は不可となります。あらかじめご了承ください。
※引き換え時に簡単なアンケートにご協力ください。

引き換え場

ダブルチャンス!!

せと健康マイレージ事業の協賛店様よりご提供
抽選で賞品が当たります!

賞品の詳細につきましては順次、広報や市ホームページ等でお知らせします。どうぞお楽しみに!

- ※30ポイント以上のチャレンジシート1枚を1口として、ひとりにつき2口まで申し込みできます。
- ※3月上旬に抽選を行います。当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
- ※当選品に関するお問い合わせ、ご希望はお受けすることはできませんのでご了承ください。
- ※当選賞品は1人1つになります。

市ホームページはこちら



せと健康マイレージアプリ事業でもご参加いただけます



iPhone Android

あいち健康プラス 検索

やまおり



画面イメージ

スマートフォンの歩数計と連動させてポイントをためることもできます!

- ※本アプリは無料で利用できます(ただし、通信費を除く)。
- ※アプリ内でダブルチャンス抽選にもご応募いただけます(参加賞の粗品は対象外です)。

詳しくはこちら市ホームページ



ポイントを貯めて、お得をゲット!!
令和4年度せと健康マイレージ

チャレンジシート

参加者全員に粗品を進呈いたします

対象 保育園・幼稚園等の年少児以上の瀬戸市在住・在勤・在学・在園の方

参加方法

1 ポイントを貯めよう!

- 毎日ポイント(連続4週間チャレンジしよう!)
毎日取り組むことができそうな目標をひとつ決め、実践できたら1日1ポイントを加算。
- 参加ポイント(3ポイント以上必要)
健診や健康教室、介護予防教室、市・地域主催のイベントなどに参加し、ポイントを加算。

合計30ポイント以上貯めよう!!

2 「まいか」をもらって使おう!

ポイントが貯まった日から1か月以内に瀬戸市健康課へチャレンジシートを提出(郵送、FAXも可)し、「まいか」を受け取ります。

※「まいか」は健康課での交付または郵送となります。

愛知健康づくり応援カード「MyCa(まいか)」
県内の協力店で優待が受けられます。協力店にはステッカーが貼ってあります。



健康マイレージ事業とは...

誰でも楽しみながら、気軽に健康づくりにチャレンジすることができるよう、愛知県と瀬戸市が協働であなたを応援する取り組みです。健康づくりに取り組んで健康とお得をゲット! 今日からあなたも一緒に始めてみませんか?

1 毎日ポイント まずは連続4週間チャレンジ!

記録方法

- ① 目標を決めます。目標は何か1つだけ選べばOK!
挑戦したい方は複数でも可!
- ② チャレンジする日から**連続して4週目まで**記入します。
- ③ 実践できた日は○をつけます。できなかった日は空欄にします。

目標をひとつ決め、○をつけましょう

(自由設定を選択した場合は記入)

| 分野 | 目 標 | |
|------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 栄 養 | <input type="checkbox"/> 毎食野菜を食べる | <input type="checkbox"/> 朝食を食べる |
| 運 動 | <input type="checkbox"/> 歩数計をつける | <input type="checkbox"/> 30分以上の運動を行う |
| 歯 | <input type="checkbox"/> 寝る前に歯を磨く | <input type="checkbox"/> 歯間ブラシやフロスを使う |
| その他 | <input type="checkbox"/> 体重を測る | <input type="checkbox"/> 血圧を測る |
| 自由設定 | <input type="checkbox"/> | |

(例) 節酒する又は休肝日を作る 寝る1時間前からTV・スマホは見ない

決めたら、毎日実践できるように頑張りましょう。

実践できたら○をつけましょう

※実践(○印をつけた日)できたら、1ポイントです。

| 1週目 | 1週目小計 | | | | | | | ポイント | |
|-------------|-------|---|---|---|---|---|---|-----------------------------|--|
| 月/日 (曜日) | / | / | / | / | / | / | / | () () () () () () () | |
| できたら○ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 2週目 | 2週目小計 | | | | | | | ポイント | |
| 月/日 (曜日) | / | / | / | / | / | / | / | () () () () () () () | |
| できたら○ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 3週目 | 3週目小計 | | | | | | | ポイント | |
| 月/日 (曜日) | / | / | / | / | / | / | / | () () () () () () () | |
| できたら○ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |
| 4週目 | 4週目小計 | | | | | | | ポイント | |
| 月/日 (曜日) | / | / | / | / | / | / | / | () () () () () () () | |
| できたら○ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | |

お問い合わせ・**瀬戸市健康福祉部健康課(やすらぎ会館4階)**
〒489-0919 瀬戸市川端町1丁目31番地
TEL 85-5511(成人保健係) FAX 85-5120

2 参加ポイント 今年度参加した内容を記載します。

| 健診など | 日にち | ポイント |
|---|---|------|
| がん検診、健康診査、人間ドックなど | | 5 |
| 歯科健診 | | 5 |
| 予防接種 | | 5 |
| 瀬戸市国保特定健康診査 | | 10 |
| 瀬戸市国保加入者はボーナスポイント! | 国保の方は職場で受けた健診の結果を国保年金課に提出するだけでもポイントになります! | |
| 健康教室・相談・介護予防教室・地域イベントなどへの参加 (例)せとらカフェ、健康よろず相談、大人の充活ワンコイントレーニングなど | 日にち | ポイント |
| (イベント・講座名など) | | 3 |
| (イベント・講座名など) | | 3 |
| (イベント・講座名など) | | 3 |
| せといきいき健康グルメ事業ポイント | | 5 |



「まいか」申請書

30ポイント以上貯まったら「まいか」をゲット!

| | | | |
|---------------------------|----------------------|-------|------|
| フリガナ | | | |
| 氏 名 | 性別 | 男・女 | |
| 生年月日 | 大正 昭和 平成 令和 | 年 月 日 | 年齢 歳 |
| 住 所 | 〒 - | | |
| 連絡がとれる電話番号 | (自宅 ・ 携帯) | | |
| 住所が市外の方は勤務先または学校名をご記入ください | | | |

提出締切 令和5年2月28日(火) 必着

せといきいき健康グルメ

ご存知ですか。瀬戸市には「低カロリー」「減塩」「地産地消」「野菜たっぷり」「バランス食」など、健康に配慮されたメニューを提供していただけるお店があります。ぜひ、食生活見直しのきっかけやヒントにご利用ください。

お店やメニューの情報はこちら



せといきいき健康グルメ 検索



たにおり

せといきいき健康グルメを 利用すると2つの特典があります

その1 認定メニューを1つでもご利用いただくと「せと健康マイレージ」の参加ポイントが「5ポイント」付与されます。

その2 認定メニューを食べて3つスタンプを集めると、期間中、先着100名様に「めたぼうし 健康ペア茶わん」または「めたぼうし ふた付きエコ小鉢セット」のいずれかを差し上げます。

たにおり

コロンとした形で手になじみの良いペアのお茶わんです。内側にごはんの量やカロリーのわかる目盛り付き!

小鉢はどちらもふた付きなので、ノンラップで保存や温めが可能です。また、小さい小鉢には内側にごはんの量やカロリーがわかる目盛り付き!



めたぼうし 健康ペア茶わん

めたぼうし ふた付きエコ小鉢セット

☆スタンプカード(台紙)は裏面です。(各お店にもあります)
☆詳細は裏面をご確認ください。

引き換え期間

令和4年5月9日(月)から令和5年2月28日(火)