

ボーナスチャレンジ

記録表に毎日の体重や血圧、歩数などを記入していきましょう！
記録することで日々の成果や変化が目に見えて分かり、
より一層の健康効果が期待できます！

★ボーナスチャレンジの参加方法

中面右ページの記録表をお使いください。

記録する期間 令和3年 6月1日(火)～令和4年 2月28日(月)
のうちの3ヵ月間

参加賞交換期間 令和3年 9月1日(水)～令和4年 3月4日(金)



参加賞が
もらえます!!

参加賞
キッチン用品の
セット



+ 目標を
達成できた場合
目標達成参加賞
エコバッグ



ボーナスチャレンジ 記録表 記入の仕方 (中面右ページ)

① まずは3ヶ月後の目標を
決めましょう!

② 毎日記録する項目を
ひとつ選択する。

ボーナスチャレンジ記録表



ボーナスチャレンジの参加方法は
表面左ページをチェック!

3ヶ月後の
目標

3ヶ月後にしたい姿を記入してください。
体重を減らす。

3ヶ月後の目標の例

- たばこの本数を減らす
- 体重を減らす
- 筋肉をつける
- 血圧を下げる
- お酒の量を減らす
- 早寝早起きし、規則正しい生活を送る

3ヶ月後の目標達成に向け、毎日記録をつける
項目を選択し、**チェック**を入れてください。

- ☐ 体重 ☐ 血圧 ☒ 歩数 ☐ 歩いた時間
☐ 運動の回数(腹筋/腕立て/スクワット) ☐ 間食の量
☐ たばこの本数 ☐ お酒の量 ☐ 起床/就寝時間

③ 開始日から3ヵ月分の
日付を記入する。

日付	記録	日付	記録
6/15(火)	8,500歩	/	()
6/16(水)	9,200歩	/	()
6/17(木)	5,500歩	/	()
6/18(金)	10,000歩	/	()
6/19(土)	8,000歩	/	()
6/20(日)	3,500歩	/	()
6/21(火)	6,000歩	/	()
6/22(水)	8,800歩	/	()
6/23(木)	7,500歩	/	()
6/24(金)	5,000歩	/	()
/	()	/	()
/	()	/	()

参加賞を
GET!

⑤ 必要項目と
目標達成について記入し、
地域共生室に提出する。

④ 毎日選択した項目を
記入していく。

以下を記入し、地域共生室に提出してください。
※記載された個人情報は当事業以外には使用しません。

(フリガナ)		住所	玉城町
氏名			
年齢	歳	性別	男・女
		電話番号	

3ヶ月前に立てた目標は達成できましたか?

いずれかに○を
付けてください。 → できた・できなかった

※事務処理欄(記入不要)
目標を達成できた
場合は追加で
参加賞がもらえます。

参加賞
交換日

受付
担当

令和3年度
玉城町

健康・子育て マイレージ

18歳以上の
玉城町民が
対象です!



健康・子育てマイレージとは?

健康づくりのための行動の習慣化や、お子様との関わりを
増やすことを目指すためのポイント制度です。健康づくりに
取り組むことでの生活習慣の改善や、お子様とのコミュ
ニケーションのきっかけにお役立てください。



参加方法

① ポイントを貯める

詳しくは中面左ページへ (ポイントの貯め方)

ポイントを貯める期間

令和3年 6月1日(火)～令和4年 2月28日(月)

※お一人様につき本パンフレット1枚分まで
※保健福祉会館・役場・中央公民館などで配布しています。

② ポイントが貯まったら、
参加賞の引き換えができる!

参加賞 交換期間

令和3年 7月21日(水)～令和4年 3月4日(金)

参加賞 交換場所 保健福祉会館 地域共生室

三重とこわか健康応援カードとは?



マイレージに
参加された方全員にプレゼント!

県内の協力店でカードを提示すると、割引やド
リンクサービス・粗品プレゼントなどの特典が
受けられます。玉城町内でも使えます!
(発行日から1年間有効)

協力店にはポスターが貼ってあります。
三重県下約1000店舗でサービスを
受けることができます!

三重とこわか健康マイレージ事業・
特典協力店、特典内容はこちらから

三重とこわか健康マイレージ事業

検索



買物料金○割引!
ドリンクサービス

ポイントが
貯まったら 参加賞



三重とこわか
健康応援カード
+
ハンドソープ

詳しくは
中面左ページを
チェック!

さらに ボーナスチャレンジ!

参加賞がもらえる
チャンス!!

参加賞
キッチン用品の
セット



詳しくは
中面右ページ
をチェック!

+ 目標を達成できた場合
目標達成参加賞エコバッグ



以下を記入し、貯まった記録用紙を地域共生室に提出してください。 ※記載された個人情報は当事業以外には使用しません。

(フリガナ)		住所		玉城町	
氏名					
年齢	歳	性別	男・女	電話番号	

※事務処理欄(記入不要)

参加賞交換日

受付担当

問い合わせ先: 保健福祉課地域共生室 ☎ (58) 7373

A cartoon illustration of a young boy and girl jumping happily. The boy, on the right, has brown hair and is wearing a blue button-down shirt and blue pants. The girl, on the left, has brown hair in a ponytail and is wearing a yellow sweater and blue pants. They are both smiling broadly with their arms raised in the air. The background is a solid yellow color.

①各種健(検)診・対象事業のポイントと、
②自主的な健康づくり活動・子育て行動ポイントの2種類。

① 各種健(検)診・対象事業のポイント

- 各種健(検)診…受診結果票を地域共生室にお持ちください。
- 対 象 事 業…事業に参加した際にスタッフにお申し出ください。

	① 玉城町国民健康保険人間ドック・特定健康診査 後期高齢者健康診査・職場の健康診断・30歳代健康診査
	② 各種がん検診 胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん
	③ 骨密度検診・肝炎ウイルス検査
	④ 歯周病検診・ハタチの歯科健診・妊婦歯科健診
	⑤ 健診結果説明会・健診後健康相談
	⑥ 健康しあわせ委員会
	⑦ 食生活改善推進協議会伝達講習
	⑧ 健康しあわせ委員企画ウォーキング・スクエアステップ教室
	⑨ 献血への協力 ※献血歴が分かるものをご提示ください。
	⑩ 元気づくり会 ※参加地区をお伝え下さい。
	⑪ 悠ゆう塾OB会・らくらく倶楽部・健(脚)健(脳)教室 まちかどエクササイズ
	⑫ 7か月児相談・1歳6か月児/3歳児健診
	⑬ 離乳食教室・歯っぴい教室・乳幼児相談
	⑭ ようこそひよこちゃんくらぶ・ひよこちゃんくらぶ 子育て講座・親子げんきひろば
	⑮ 子育て支援タイム「にこにこ」
	⑯ 元氣バスを利用する ※利用についてをお伝えください。
	⑰ その他講演会や研修など ※会場でお知らせします。
	⑱ ボーナスチャレンジへの参加 (詳しくは右ページを参照)

毎日取り組む課題 課題を1つ決めて記入してください。

[illegible]

親子で外で遊ぶ・テレビやスマホの
視聴を控える・早寝早起きをするなど

②課題を達成できた日付を
左上から順に記入して
ください。

玉城町健康づくりキャラクター
たまきー

[illegible]

(フリガナ) 氏 名		住 所 玉城町	
年 齢	歳	性 別	男・女
		電 話 番 号	

いずれかに○を付けてください。 ➡ できた・できなかった

目標を達成できた
場合は追加で
参加賞がもらえます。

※事務処理欄(記入不要)

參加賞
交換日

受付
相当