

おおはる

健康づくりに取り組んで、
参加賞と記念品をもらいませんか？

健康マイレージ

おおはる健康マイレージとは、継続的な健康づくりの取り組みを推進し、健康の普及啓発を目的としています。

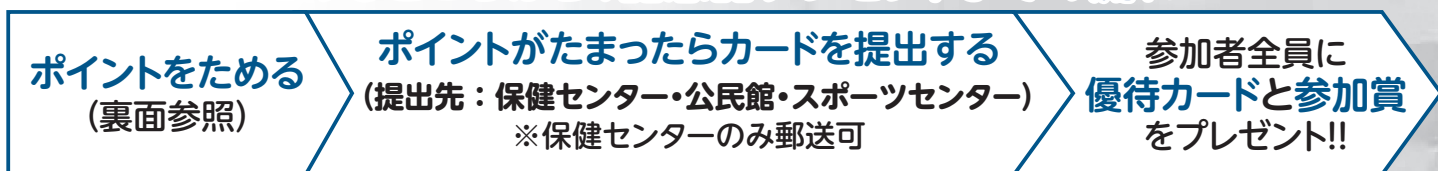


参加対象者 18歳以上の方 (町内在住・在勤)

応募受付期限 令和6年1月31日(水)まで

※令和5年度の抽選の対象者は令和6年1月31日(水)までに提出した方です。
令和6年2月1日(木)以降に貯めたポイントは、令和6年度の提出に利用できます。

●ポイントをとめるところから、記念品プレゼントまでの流れ



優待カード(MyCa)とは、県内のあいち健康マイレージ協力店(2,349店舗、令和5年4月3日現在)でさまざまなサービスが受けられるカードです。(詳細は県のホームページでご確認ください。)



≫≫さらに!抽選で150名様に当たる!記念品は4種類!≪≪

- 1 健康グッズ**

保健センターに取りに来ていただきます
- 2 災害備蓄品**

保健センターに取りに来ていただきます
- 3 大治町スポーツセンター トレーニング室利用券**

利用券 800円分
- 4 大治町社会福祉協議会「希望の家」2階 ティーラウンジ利用券**

利用券 800円分

※当選者の方への当選のご通知をもって発表に代えさせていただきます。

(キリトリ線)

ふりがな氏名	男・女	電話	-	-
生年月日	大正・昭和・平成	年	月	日 (歳)
住所	〒 -			
ポイントカード提出日	令和	年	月	日
希望する記念品【番号】	記念品から選んで、番号をご記入ください。 ※重複当選不可		在勤の方は勤務先	令和5年度の提出回数 1回目・2回目以上

令和5年度
おおはる
健康マイレージ
ポイントカード
応募受付期限
令和6年1月31日(水)

ポイントのため方



令和5年度の対象者 令和6年1月31日(水)までに提出した方。

※令和6年2月1日(木)以降に貯めたポイントは、令和6年度の提出に利用できます。

ポイントの種類

「自己申告で記入するもの」と「スタンプを押すもの」の2種類があります。

※1回目のポイントカードを提出するには「50ポイント+デカはるスタンプ」が必要です。

※応募受付期限内に2回目以降の提出をする方は、「50ポイント」のみで提出できます。

健康づくり【自己申告】(目標例) *1日1ポイント*

運 動	・1日に決めた目標の歩数以上歩く ・体操、スポーツをする	・車を使わず徒歩または自転車を使う ・ウォーキングコースを歩く
食 事	・バランスの良い食事をとる(主食、主菜、副菜を食べる等) ・1日3食きちんと食べる	・よく噛んで食べる ・腹8分目の食事をする ・1週間に1日は休肝日
歯みがき	・食後、5分以上みがく	・何か食べたらずぐみがく ・デンタルフロスを使う
禁 煙	・禁煙をする	
その他	・毎日、体重をはかる ・ボランティアや地域活動に参加する	・健康のためによいと思われることを行う ・エコモビ(車の使用を控える等)

はるちゃんスタンプ

・保健センターの健康づくり教室に参加 ・公民館の講座に参加 ・スポーツセンターを利用

※上記に該当する場合は、各施設の窓口にポイントカードをお持ちください。

※同日にいくつか参加した場合、その都度スタンプを押します。

デカはるスタンプ

・がん検診 ・肝炎ウイルス検診 ・特定健診 ・健康診査 ・骨粗しょう症検診
・歯周病健診 ・歯科健診 ・学校や会社、病院等での健康診断 ・献血 ・予防接種 等

※日程は広報、町ホームページ等でご確認ください。

※上記の事業に参加した方は「デカはるスタンプ」を保健センターで押します。

※保健センター以外で上記の健診(検診)等を受診された方は、「おおはる健幸マイレージポイントカード」を保健センターに提出する際、健診結果・献血カードをご持参ください。

(キリトリ線)

目 標

記入方法 健康づくり/運動→「ウ」、食事→「シ」、歯→「ハ」、禁煙→「キ」、その他→「ソ」

注 意 自己申告のものは日付が記入されていないと無効です。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

記入例

6/1 6/2
ウ ハ

+

デカはる
スタンプ

提出・問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる 〒490-1143 大治町大字砂子字西河原14の3 ☎(444)2714