

けんこう 健幸マイレージ

● けんこう 健幸マイレージとは？

- 健診を受けたり、町や地域で実施する健康づくり教室などに参加するなど、自発的な健康づくりのための取り組みを行って集めたポイントを景品と交換することで、健康づくりへの関心を高めてもらう取り組みです。
- 町民の主体的な健康づくりを促し、健康の重要性を普及啓発することを目的としています。

健康づくりに取り組んで、記念品をもらっちゃおう！

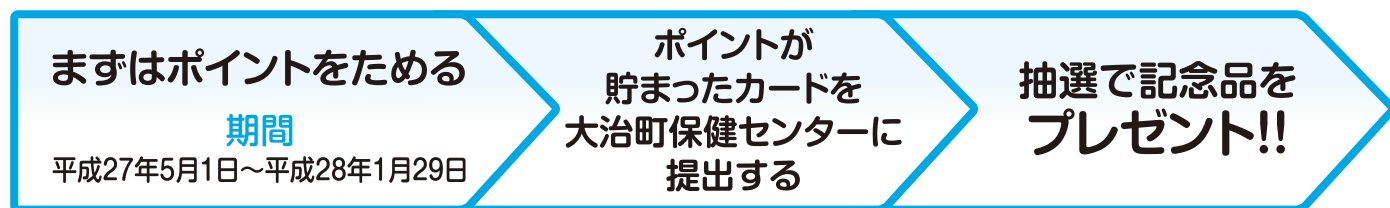
ポイントカードはMyCa※とはるちゃんクリアファイルに引き換えだよ！



参加対象者 町内在住の18歳以上の方

ポイントカード配布期間・実施期間		景品応募受付期間	
平成27年 5月1日(金)	平成28年 1月29日(金)	平成27年 8月3日(月)	平成28年 1月29日(金)

● ポイントをためることから、記念品プレゼントまでの流れ



※MyCa(まいか)とは…カードを提示することにより、県内の「あいち健康マイレージ協力店」でさまざまなサービスが受けられます。詳しくは、愛知県公式ウェブサイトをご覧ください。[HP] <http://www.pref.aichi.jp/0000071847.html>

抽選で120名様に当たる!! 記念品は4種類!

<p>1. 選べる生活グッズ A. 防災備蓄日用品セット B. カロリー茶碗</p>	<p>2. 町制施行40周年記念★ はるちゃんグッズ</p> <p>記念ピンバッジ もろえるよー!</p>	<p>3. 大治町スポーツセンター トレーニング室利用券</p>	<p>4. 大治町社会福祉協 議会「希望の家」2階 喫茶利用券</p>
---	--	---	--

●ポイントの貯め方

ポイントを貯める期間 平成27年5月1日(金)～平成28年1月29日(金)

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。詳細は、以下をご覧ください。

- 1.自己申告で記入するもの (A)健康づくりのための個人の目標を行う。
- 2.スタンプを押すもの (B)町のスポーツセンターや公民館主催の講座等に参加する。
(C)健診(検診)を受けるなど。

※ポイントカードを提出するには、(C)のポイントが必須です。

記念品の 応募方法

ポイントカードを提出された方全員にMyCa*とはるちゃんクリアファイルをお渡しします。
抽選で120名様(各コース30名様)に記念品が当たります!

- ◆応募期限 平成28年1月29日(金)まで
- ◆提出場所 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714

A 自己申告

・1日1ポイント・自分で日付を記入しよう

健康に結びつく行動

- ウォーキング・体操などの運動をした→「ウ」とカードに記入
目標を決め、その日達成できたら1ポイント。
＜目標例＞1日8,000歩以上歩く、30分以上運動する、歩数計を付けるなど。
- 丁寧に歯みがきをした→「ハ」とカードに記入
基準は特にありません。ご自身が「丁寧に歯を磨いた」と思えば1ポイント。
＜目標例＞5分以上歯を磨く、糸ようじ(フロス)や歯間ブラシを使うなど。
- 食事に気をつけた→「シ」とカードに記入
基準は特にありません。ご自身が「食事に気をつけた」と思えば1ポイント。
＜目標例＞バランスの良い食事(主食・主菜・副菜を揃えたもの)をする、
腹八分目の食事をするなど。
- その他、健康づくりの目標を立てて行動した→「ケ」とカードに記入
目標を決め、その日達成できたら1ポイント。
＜目標例＞たばこをやめてみる、体重を測って記録する、血圧を測るなど。

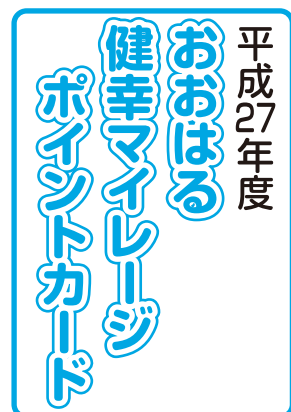
カード記入の仕方

ウ 5/1	ス 5/2	ハ 5/3
シ 5/4	ウ 5/5	ス 5/6

- ウォーキング・体操の目標達成は「ウ」と日付を記入
 - 丁寧に歯みがきをした場合は「ハ」と日付を記入
 - 食事に気を付けた場合は「シ」と日付を記入
- ※同日に複数項目実施した場合でも1日1ポイントです。

—切り取り線—

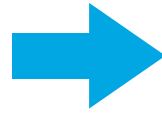
ふりがな 氏名				男	・	女					
生年月日	明 治	・	大 正	・	昭 和	・	平 成	年	月	日(歳)
住 所	大治町大字										
電 話											
希望する景品 どれか1つを○で囲んでください。 1.選べる生活グッズ 2.はるちゃんグッズ 3.大治町スポーツセンタートレーニング室利用券 4.希望の家 喫茶利用券 †A.防災セット B.カロリー茶碗											



Bスタンプ

- 町のスポーツセンターを利用する。
- 公民館主催の講座等に参加する。
- 保健センターの講座等に参加する。

※対象となる講座等は以下をご覧ください。
※開催日等は広報でご確認ください。



1施設1回の利用につき1ポイント。ただし、同じ施設は1日に複数回利用しても1日1ポイント。

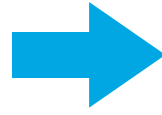


**各施設で
スタンプを押すよ!**

Cスタンプ

- 健診(検診)を受ける。
- 献血をする。
- ふれあいフェスティバル2015で保健センター健康館すこやかおおはる館内のイベントに参加する。

※対象となる講座等は以下をご覧ください。
※開催日等は広報でご確認ください。



1回の参加につき1ポイント。ただし、がん検診等を1日に複数回受けても1日1ポイント。

Bスタンプ対象

- ・大治町スポーツセンター利用
 - ・公民館での講座
 - ・保健センターでの講座
- ※日程は広報でご確認ください。

Cスタンプ対象

- ・がん検診・肝炎ウイルス検診
- ・特定健診
- ・健康診査
- ・骨粗しょう症健診
- ・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
- ・ふれあいフェスティバル2015で、保健センター健康館すこやかおおはる館内のイベントに参加

※日程は広報でご確認ください。

※保健センター健康館すこやかおおはる以外で上記の健診(検診)を受診された方および、学校や会社等で健康診断を受診された方は、「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される際に健診結果をお持ちください。確認のうえ、スタンプを押させていただきます。

一切り取り線

記入方法 ウォーキング→「ウ」、スポーツ→「ス」、歯みがき→「ハ」、食事→「シ」、禁煙→「キ」

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スタート	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
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50ゴール

記入例

ウ	ス
5/1	5/2



提出・問合せ先 保健センター健康館すこやかおおはる ☎(444)2714