

ままはる

けんこう 健幸

マイレージ

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？



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4年1月31日(月)まで

※令和3年度の抽選の対象者は令和4年1月31日(月)までに提出された方です。
令和4年2月1日(火)以降に貯めたポイントは、令和4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

ポイントをとめる
(裏面参照)

ポイントがたまったらカードを提出する
(提出先:保健センター・公民館・スポーツセンター)
※保健センターのみ郵送可

参加者全員に
優待カードと参加賞
をプレゼント!!

優待カード(MyCa)とは、愛知県内のあいち健康マイレージ
協力店(1,534店舗、令和3年4月5日現在)で様々なサービス
が受けられるカードです。(詳細は愛知県のホームページでご確認ください。)



>>> さらに! 抽選で120名様に当たる! 記念品は4種類! <<<

1 健康グッズ ミニボトル  ※写真はイメージです	2 災害備蓄品 アルファ化米 3種セット 	3 大治町スポーツセンター トレーニング室利用券 	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 
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(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 ※必ずご記入ください				
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3年度
 ままはる
 健幸マイレージ
 ポイントカード
 応募受付期限
 令和4年1月31日(月)

ポイントのため方



- **令和3年度の対象者** 令和4年1月31日(月)までに提出された方。
※令和4年2月1日(火)以降に貯めたポイントは、令和4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「60ポイント」か「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回目以降の提出をされる方は、「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	・食後、5分以上歯みがきする	・何か食べたらずぐ歯みがきする ・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
- ・ふれあいフェスティバル2021で、保健センター内のイベントに参加 等

※日程は広報、町ホームページ等でご確認ください。
※上記の事業に参加された方は「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される際、健診結果・献血カードをご持参ください。

-----(キトリ線)-----

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。

記入例	
6/1 ウ	6/2 ハ

デカはるスタンプまたは自己申告か、はるちゃんスタンプ10ポイント

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	/

+

51	/	52	/
53	/	54	/
55	/	56	/
57	/	58	/
59	/	60	ゴール /