

ままはる

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？

けんこう 健幸マイレージ



おおはる健幸マイレージとは、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

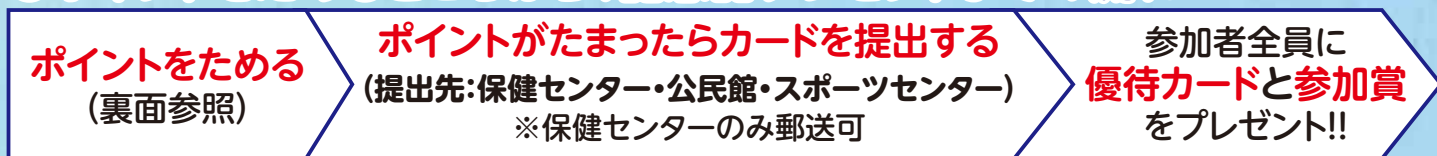
18歳以上の方(町内在住・在勤)

応募受付期限

令和7年1月31日(金)まで

※令和6年度の抽選の対象者は令和7年1月31日(金)までに提出された方です。
令和7年2月1日(土)以降に貯めたポイントは、令和7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、愛知県内のあいち健康マイレージ協力店(2,433店舗、令和6年4月2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150名様に当たる! 記念品は4種類! <<<

1 健康グッズ

2 災害備蓄品

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

※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
	令和6年度の 提出回数		1回目・2回目以上	
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6年度
おおはる
健幸マイレージ
ポイントカード

応募受付期限
令和7年1月31日(金)

ポイントのため方



- **令和6年度の対象者** 令和7年1月31日(金)までに提出された方。
※令和7年2月1日(土)以降に貯めたポイントは、令和7年度の提出に利用できません。
- **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。

(キリトリ線)

重点的に取り組んだこと

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 /
41 /	42 /	43 /	44 /	45 /	46 /	47 /	48 /	49 /	50 /

