

おおはる

健幸マイレージ

食事や運動など
毎日身体に良いことを続けましょう!



健康づくりに取り組んで、健康マイレージ(ポイント)をためた方に、「あいち健康づくり応援カード MyCa(まいか)」を差し上げます。

「おおはる健幸マイレージ」は、県と町が協働して皆様の健康づくりを応援する事業です。



MyCa(優待カード)は、愛知県内の約2,450店舗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。)



町内の
協力店舗

- ドラッグスギヤマ大治店
- ピアゴ大治店
- マクドナルド大治店

(令和7年4月15日現在)

1

健康づくりに取り組んで、
ポイントをためる
(裏面参照)

2

ポイントがたまったら
ポイントカードを提出して
MyCa(まいか)と粗品を受け取る
(提出先:保健センター)

3

MyCa(まいか)協力店で
優待サービスを利用する!

提出はお一人1回までです。抽選で150名様に健康グッズ*をプレゼント!

[令和7年度より提出先は保健センターのみとなります。]

参加対象者 18歳以上の方(町内在住・在勤)

実施期間 令和7年6月1日(日)~12月31日(水)まで

応募受付期限 令和7年6月1日(日)~令和8年1月8日(木)まで

ポイントの繰り越しは
できません。

※当選者の方への当選の通知をもって発表に代えさせていただきます。

当選された方は健康グッズをお渡しいたしますので、令和8年2月28日(土)までに保健センターへお越しください。

令和8年2月28日(土)までにお越しいただけない場合は、権利が消滅します。

-----〈キトリ線〉-----

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
在勤の方は 勤務先				

令和7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8年
1月8日(木)

ポイントのため方



- ①目標を設定しましょう
- ②健康づくりに取り組んでポイントを貯めよう(1日1ポイント、合計50ポイント)
- ③健診(検診)を受けて、保健センターで健診(検診)ポイントをもらいましょう

※ポイントカードを提出するには、「健康づくりポイント50ポイント+健診(検診)ポイント1ポイント」が必要です。

1日1ポイント 合計50ポイント	健康づくり【自己申告】(目標例)	
運 動	<input type="checkbox"/> 1日に決めた目標の歩数以上歩く <input type="checkbox"/> スポーツをする	<input type="checkbox"/> 体操・ストレッチをする <input type="checkbox"/> 筋力トレーニングをする
食 事	<input type="checkbox"/> バランスの良い食事をとる(主食、主菜、副菜を食べる等) <input type="checkbox"/> よく噛んで食べる <input type="checkbox"/> 腹8分目の食事をする	<input type="checkbox"/> 1日3食きちんと食べる <input type="checkbox"/> 1週間に1日は休肝日
歯みがき	<input type="checkbox"/> 食後、5分以上歯をみがく <input type="checkbox"/> デンタルフロスを使う	<input type="checkbox"/> 何か食べたらずくに歯をみがく
禁 煙	<input type="checkbox"/> 禁煙をする	
そ の 他	<input type="checkbox"/> 毎日、体重をはかる <input type="checkbox"/> ボランティアや地域活動に参加する	<input type="checkbox"/> 健康のためによいと思われることを行う <input type="checkbox"/> エコモビ(車の使用を控える等)



健診(検診)1回	健診(検診)ポイント【保健センター】(健診(検診)例)
	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 20%;">• がん検診 <li style="width: 20%;">• 肝炎ウイルス検診 <li style="width: 20%;">• 特定健診 <li style="width: 20%;">• 健康診査 <li style="width: 20%;">• 骨粗しょう症検診 <li style="width: 20%;">• 歯周病健診 <li style="width: 20%;">• 歯科健診 <li style="width: 20%;">• 学校や会社、病院等での健康診断 <li style="width: 20%;">• 献血 <li style="width: 20%;">• 予防接種
	<p>※上記の事業に参加された方は健診(検診)ポイントを保健センターでスタンプを押します。</p> <p>※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。</p>

実施したら記録しましょう!



●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：自己申告のものは記入例のように日付が記入されていないと無効です。

〈キリトリ線〉

健康づくりの目標:

1 スタート	2	3	4	5	6	7	8	9	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	いいね!
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	まだまだ!
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	半分超えた!
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	あと少し!
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
/	/	/	/	/	/	/	/	/	習慣ついた?

記入例

ウ 6/1	ハ 6/2
----------	----------

毎日、健康づくりに
取り組んでね!



健診(検診)
ポイント

必ず必要だよ!

実施期間

令和7年6月1日
~12月31日

※令和7年度より提出先は保健センターのみとなりますので、ご注意ください。

●問合せ先/大治町保健センター 〒490-1143 大治町大字砂子字西河原14-3 ☎052(444)2714