

おまはる

令和3年度

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。

●ポイントをためるところから、記念品プレゼントまでの流れ

ポイントをためる
(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、県内のあいち健康マイレージ
協力店(1,534店舗、4月5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
おまはる
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する(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	・何か食べたらずい歯みがきする ・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、各施設の窓口へ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
・歯周病健診
・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 など

※日程は広報、町ホームページなどでご確認ください。

※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)などを受診された方は、「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)---

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

スタート /	1 /	2 /	3 /	4 /	5 /	6 /	7 /	8 /	9 /	0 /
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 /

提出・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 ☎(444)2714