

おおはる

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5年1月31日(火)

※令和4年度の抽選の対象者は令和5年1月31日(火)までにポイントカードを提出した方です。
令和5年2月1日(水)以降に貯めたポイントは、令和5年度のポイントカード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、県内のあいち健康マイレージ協力店(1,995店舗、令和4年4月1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! <<<

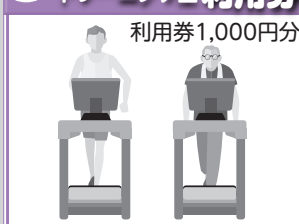
① 健康グッズ



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



~~~~~(キリトリ線)~~~~~

|                                |                                     |              |          |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------------|----------|
| ふりがな<br>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<br>【番号】                | 記念品から選んで、<br>番号をご記入ください。<br>※重複当選不可 | 在勤の方は<br>勤務先 |          |

令和4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5年1月31日(火)

# ポイントのため方



**令和4年度の対象者** 令和5年1月31日(火)までに提出した方。

※令和5年2月1日(水)以降に貯めたポイントは、令和5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回目以降の提出をする方は、「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<br>・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<br>・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)<br>・1日3食きちんと食べる | ・よく噛んで食べる<br>・腹8分目の食事をする<br>・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<br>・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<br>・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<br>・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2022で、保健センター内のイベントに参加 等

※「デカはるスタンプ」は1回目のポイントカード提出時のみ1個押すことができます。

※日程は広報、町ホームページ等でご確認ください。

※上記の事業に参加した方は「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)等を受診した方は、「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する際、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。



|          |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 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 |

**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の3 ☎(444)2714