

令和7年度

とびしま健康マイレージ



とびしま健康マイレージとは、あなたの健康づくりを応援する事業です。健康に関する目標を立てて実践したり、様々な事業に参加してポイントを貯めます。100ポイント貯めるとオリジナルグッズや優待カード(まいか)、豪華賞品が当たる抽選会に応募することができます!

対象者

中学生以上の在住・在勤者

期間

5月1日～令和8年2月28日



①100ポイント貯める

- ・チャレンジシート(裏面)
- ・アプリ(あいち健康プラス)

②窓口で100ポイントを見せる

- ・すこやかセンター内保健環境課
- ・敬老センター事務室

③特典をゲット!

- ★オリジナルグッズ
- ★優待カード(まいか)
- ★お楽しみ抽選会に応募!



アプリ「あいち健康プラス」がオススメ!

- 手軽にポイント管理ができます。
- 歩数、体重、血圧、健康診断などが記録できます。
- 100ポイント貯まると自動で優待カード(まいか)が発行されます。
- アプリ内でお楽しみ抽選会に応募できます。
- アプリ内でオリジナルグッズの申請ができます。
- アプリ内で歩数ランキングを見ることができます。
- 保健環境課からのお知らせを受取ることができます。

iOS 版



Android 版



令和7年度 お楽しみ抽選会応募用紙



お楽しみ抽選会応募

締め切り：令和8年2月28日

☐ 特 賞

☐ A 賞

☐ B 賞

☐ C 賞

☐ D 賞

※賞品内容はアプリ、村公式ホームページ、窓口でご確認ください。

※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

氏 名

男・女

生年月日

T・S・H 年 月 日
10歳代・20歳代・30歳代・40歳代
50歳代・60歳代・70歳以上

住 所

〒

電話番号

健康への意識や生活習慣に気を付けることができましたか。
は い・いいえ

(在勤の方)
勤務先の名称
勤務先の住所

ポイントの獲得方法



①「コツコツ」ポイント (1日最大5ポイント)

自分で健康に関する目標を立て、達成した日付をチャレンジシートに記入します。
記入した日付1つにつき1ポイントになります。目標は5つまで作ることができます。(1日最大5ポイント)

目標の例

キラリとびしまのびのび体操をする、1日30分以上運動をする、毎食後歯磨きをする、車を控えてエコ通勤をする、毎食野菜を食べる など



②「スタンプ」ポイント (1日1ポイント)

対象事業に参加することで、チャレンジシートにスタンプを押します。
スタンプポイントは1日1ポイントです。

♥すこやかセンター

シルバーフィットネス、助産師等相談 など

♥ふれあいの郷

運動実践室筋トレ、ラクラク筋トレ教室、スローエアロビック教室、エンジョイビーチボール、さわやかヘルスアップ教室、ヨガ教室、いきいき教室(卓球・カラオケ含)、老人クラブ例会、ぽぱいずが〜でん、ふれあいサロン、ボランティア、個別健康相談(健診結果を持参した方)

♥子育て支援センター

パオパオキッズ、赤ちゃんサロン、親子ビクス、親子ふれあい運動 など

♥その他

介護者のつどい、総合社会教育センターで開催している運動教室 など



③「ボーナス」ポイント (1回5~20ポイント)

参加した事業にチェックを入れましょう。

ア. 5ポイント

- ☐がん検診(各種) ☐脳ドック検診 ☐歯科検診(特定健診・医療機関・学校)
☐保健指導(特定保健指導、健康教室、禁煙相談) ☐健診結果説明会

イ. 10ポイント

- ☐医療機関・会社・学校の健診

ウ. 15ポイント

- ☐歩歩歩クラブ ☐健康福祉祭 ☐特定健診・総合健診・総合がん検診

エ. 20ポイント

- ☐献血 ☐村民体育祭

合計(ア+イ+ウ+エ) ポイント



目標①：

目標②：

目標③：

目標④：

目標⑤：

チャレンジシート (日付・スタンプ)					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	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100 ゴール