



2021 とびしま 健康マイレージ

「ポイント」をためて
健康と**お得**を
手に入れよう!!

対象者：中学生以上で村内在住、在勤の方

1
貯める
100ポイント

2021年5月1日(土)

2022年3月20日(日)

詳細は裏面をご覧ください。

お楽しみ抽選会★健康福祉祭
10月1日(金)までに応募された方が対象です。
健康福祉祭は
11月6日(土)開催です!



2
交換する



- 交換窓口 ・すこやかセンター内 保健環境課
・敬老センター事務室
- 交換期間 2022年3月25日(金)まで(土日祝除く)
午前8時30分～午後5時15分
- 必要な物 ①本チャレンジシート
②身分のわかるもの(運転免許証、健康保険証など)



3
つかう



愛知県内の協力店舗・施設で「まいか」(優待カード)を見せて、特典を受けよう。
協力店や特典は、県や村のホームページをご確認ください。



健康マイレージがアプリ(「あいち健康プラス」)で貯められるようになりました!
アプリではポイントが貯まると優待カード「まいか」が自動で取得・表示され、さらに歩数、体重や血圧の測定結果、定期健康診断や、がん検診等の受診状況なども記録できます。スマートフォンから右のQRコードを読み取ってみましょう。

iPhone版

Android版

2021 お楽しみ抽選会応募用紙

～応募締切10月1日(金)～
お楽しみ抽選会希望賞品
(下記のいずれかの賞品に✓点をつけてください)

特賞 B賞
 A賞 D賞
 C賞

賞品の内容はポスターをご覧ください。

※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
 ※抽選は特賞から順に行います。一度当選した方は二回目に当選した場合は無効となります。ご了承ください。

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		
在勤の方は勤務先の名称・住所	勤務先名称・住所	
健康マイレージに取り組んだことにより健康に対する意識など変わりましたか はい・いいえ		

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、間食をしないなど。

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、パパママ教室 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、ポールウォーキング教室、頭スッキリ教室、
さわやかヘルスアップ教室、導ヨガ教室、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 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、歯科検診(医療機関・学校等)、
保健指導(特定保健指導、健康教室、禁煙相談)

イ. 10ポイント

- 学校の健診

ウ. 15ポイント

- 歩歩歩クラブ、健康福祉祭、医療機関の健診・会社の健診、特定健診

エ. 20ポイント

- 献血、スポーツフェスティバル

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