

令和4年度
とびしま
「ポイント」をためて
健康と**お得**を
手に入れよう!!

健康マイレージ



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

令和4年5月1日(日)
↓
令和5年3月19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
9月30日(金)までに応募された方が対象です。
**健康福祉祭は
11月5日(土)開催です!**

2
交換する

まいか健康づくり記録カード! ~MyCa~

ま い か
がやく、私の未来♪

「まいか」をゲット

- 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 令和5年3月24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

まいか 協力店

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。

**オリジナル
タオル
プレゼント!**

(先着500名)
(お一人様5枚まで)

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。

iOS版

Android版

令和4年度 お楽しみ抽選会応募用紙

**～応募締切9月30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
 A賞 B賞
 C賞 D賞

賞品の内容はポスターをご覧ください。

※当選者の発表は健康福祉祭当日のみ掲示し、以降は賞品の発送をもって代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。

| | | |
|--------------------------------------|--|-----|
| ①氏名 | | 男・女 |
| ②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 | |
| ③住所 | | |
| ④電話番号 | | |
| ⑤在勤の方は勤務先の名称・住所 | 勤務先名称・住所 | |
| ⑥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、スローエアロビック教室、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 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)

| 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 |