



# 健康マイレージ

令和5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!!

対象者：中学生以上で村内在住、在勤の方

## お楽しみ抽選会★健康福祉祭

9月29日金までに応募された方が対象です。

健康福祉祭は

**11月4日(土)開催です!**



1

貯める  
100ポイント

令和5年5月1日(月)

令和6年3月17日(日)

詳細は裏面をご覧ください。

2

交換する



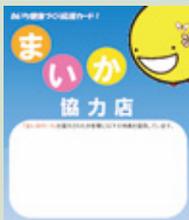
「まいか」をダウンロード

- 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6年3月22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)



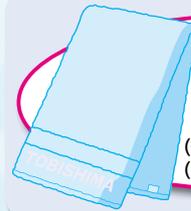
3

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。



オリジナル  
**タオル**  
プレゼント!

(先着300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二次元コードを読み取ってみましょう。

iOS版



Android版



## 令和5年度 お楽しみ抽選会応募用紙

～応募締切9月29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、車を控えてエコ通勤をするなど。



## 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、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)					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