


② 町内在住の達成者全員に以下の利用券を進呈します！

東浦町公式HP 

全ての利用券は、各1枚までの進呈となります。
一度選んだ景品は、後に追加や交換はできませんのでご了承ください。
※町内運動教室等利用券の注意事項は、東浦町ホームページをご覧ください。
※利用券のお渡しは、町内在住者の方に限ります

施設名	枚数	利用期限
うらら乗車回数券	11回乗りを1枚	期限なし
プール等施設利用補助券	200円助成券×5回分を1枚 【利用できる施設】 ・あいち健康プラザ トレーニング施設 ・あいち健康の森 天然温泉もりの湯 ・住友重機成温水プール (東部知多温水プール)	
《町内運動教室等利用券》		
イオンスポーツクラブ東浦		2027年3月31日
健康体操教室ハローフレんズイノア		
コパン スイミングスクール東浦	1回体験券 各1枚進呈可能	
【女性限定】カーブストミニー東浦 (南加木屋店・アビターパワー大府店 でも使用可)	※現在、会員になっている方はご利用できません	
テニスラウンジ東浦 (東海店・刈谷店でも使用可)		

健康づくり同好会会員募集中！

仲間と一緒に、健康づくりをはじめませんか？

継続した運動は、健康づくりに必要不可欠です。そして、運動は一人で行うよりも、仲間と行う方が、

- ・転倒リスクの低下
- ・うつ病発症リスクの低下
- ・認知症発症リスクの低下
- ・要介護リスクの低下

につながることをご存じでしたか？
たくさん仲間があなを待っています！何歳からでも大丈夫です！
健康づくり同好会へ見学・体験希望の方は、お気軽に保健センターまでお問合せください！

一般社団法人 和多郡医師会

東浦町医師団

森岡台あべ内科クリニック 於大クリニック 大府病院
美ヶ丘クリニック 小井クリニック さとう内科クリニック
ひだかこどもクリニック 耳鼻咽喉科みややクリニック
藤井医院 前田クリニック まつおか整形外科 よした眼科
みたに整形外科 げんきの森皮膚科 東浦医院
やまもとクリニック ゆりクリニック おがひ耳鼻咽喉科クリニック
皮フ科アルギー科東海知多クリニック

東浦町では、自主財源確保のため取り替わりとして有効広告を掲載しています。
広告の内容については、直接広告主にお問い合わせください。



「ZIN」に「ZIN」をZINで健康

転ばぬ先の杖！ = 健康体操

イノアにはたくさんのお仲間が待っています...
どなたにもおなじみのクラスあり！

何歳からでも
“動ける自信”を育てる
体操！！

健康体操教室「ハローフレんズイノア」

〒491-0202 愛知県あま市東浦
E-mail: info@helo-frends-inc@amea.na.jp

2026年度 東浦町

いきいき健康マイレージ

100ポイントをためて、チャレンジ達成賞と優待カード「まいか」をもらおう！！

東浦町いきいき健康マイレージは、住み慣れた東浦町でいきいきと生活していただくため、みなさまの健康づくりの取り組みを応援します。

- 1 ためる**
健診等の受診や、健康づくりの目標に取り組みポイントをとめる
- 2 提出する**
100ポイントたまったら保健センターに提出し、景品と交換！
- 3 つかる**
まいか協力店でサービスを受ける/景品の利用券を利用して、さらなる健康づくりに！



参加対象	町内在住・在勤の18歳以上の方 (2026年4月1日現在)
景品交換期間	2026年5月7日(木)～2027年2月26日(金) ポイントは2026年4月1日よりためていただけます 景品交換は、同年度内、お一人につき1回まで
提出方法	保健センター窓口へ持参
問い合わせ先	東浦町保健センター TEL 0562-83-9677 開庁時間：月曜日から金曜日午前9時～午後4時 閉庁日：土曜日・日曜日、祝日、年末年始

2026年度 東浦町 いきいき健康マイレージ『チャレンジカード』

景品交換期間：2026年5月7日(木)～2027年2月26日(金)まで

※保健センター記入用

健康カード確認	<input type="checkbox"/>	枚数
①うらら回数券	No. ()	
②プール等施設利用券	No. ()	
③イオン	No. ()	
④イノア	No. ()	
⑤コパン	No. ()	
⑥カーブス	No. ()	
⑦テニスラウンジ	No. ()	

ふりがな 氏名 生年月日 T・S・H 年 月 日生 (歳) 男・女

住所 市 町 町外の方のみ 勤務先：

電話 () -

実践ポイントで主に取り組んだことを記入 (例) 毎日ラジオ体操をする。

中面の達成者アンケートにご協力ください

ポイントのため方

下の「チャレンジカード」に記録してポイントを**100P**ためます。
ポイントには次の**3種類**があります！

【健康ポイント】

健康診査・各種がん検診、健康づくりや介護予防の教室に参加して獲得！
健康手帳の記録、健診結果をお持ちください。

- その**1!!** **必須ポイント** **40P**
- 〈例〉・特定・長寿健康診査、各種がん検診、肺のレントゲン検診等の受診・予防接種
・保健センター主催の教室の参加
・あいち健康プラザの健康づくり教室への参加、トレーニング施設の定期券発行 など

【自己ポイント】

1日最大**3ポイント**獲得することが可能です。(参加ポイント+実践ポイント)
以下のような、町・コミュニティ等が主催するイベントや講座に参加して獲得できます。
(会場でスタンプを押してもらえます)

その**2!!** **参加ポイント** **2P**

会場など	イベント・講座名など
保健センター	・健康展の計測等の参加 ・各地区健康相談と健康講話への参加等
メモリーとんがったスタイル 文化センター (文化センター)	・文化センターと郷土資料館等主催各教室、講座等への参加
各地区コミュニティセンター	・コミュニティ等主催のイベント、各教室、講座等への参加
図書館	・図書の貸出 ・図書館主催の各講座、イベント等への参加
メディアスポーツ館ひがしうら	・学び支援課等が主催するイベント等への参加
社会福祉協議会 (福祉センター)	・各地区ふれあいサロンに参加 ・社会福祉協議会主催のイベント等への参加 ・認知症予防カフェ等に参加
総合ボランティアセンター(なないろ)	・なないろ主催及びびなないろが応援する団体等こぼるイベント、講座への参加
あいち健康プラザ	・トレーニング施設 ・ヘルスアップコースの参加等
住友重機械温水プール (東部知多温水プール)	・温水プールの利用
健康づくり同好会	・健康体操、ウォーキング等の健康づくり同好会に参加

チャレンジカード

景品交換期間：2026年5月7日(木)～2027年2月26日(金)まで
(★ポイントは、2026年4月1日からためていただけます！)

健康ポイント

40 P [] P

健康手帳の記録や健診結果をお持ちください。

※参加ポイントは日付を記入し各施設等で2P分スタンプしてもらいます。実践ポイントは日付のみ記入します。

/	/	/	/	/	/	5	22	5	22
/	/	/	/	/	/	6	1	6	3
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

合計100ポイントになったら保健センターで「チャレンジ達成賞」と交換してください！

その**3!!** **実践ポイント** **1P**

自分で決めた取り組みを実践した日付を1ポイント分記入します。
実践ポイントは、1日1ポイントまでです！

実践ポイント (1日1P)

※主に取り組みだ事をチャレンジカードに記入して提出してください。

取組例

- 1日に決めた目標の歩数以上歩いた
- 車を使わず歩きや自転車で行った
- 駅等で階段を使った
- 筋トレを行った
- 毎食野菜を食べた
- 健口体操をした
- 脳トレドリルをした
- バスやタクシー等の公共交通を利用して外出した
- …など

景品について

景品交換は、同年度内お一人につき**1回まで**です！

① 達成者全員に「まいか」を進呈します！

東浦町いきいき健康マイレージは、愛知県との協働事業です。
愛知県内の協力店で「まいか」を提示すると、割引などのサービスが受けられます。
最新の協力店やサービスの内容は、愛知県のホームページをご覧ください。

このステッカーがご印です！



東浦町内の協力店舗一覧 (2026年2月現在)

- ① トーエー株式会社
 - ② AOKI東浦店
 - ③ サガミ東浦店
 - ④ あいち健康プラザ3階 レストラン「花の木」
 - ⑤ ビックエコー東浦店
 - ⑥ マクドナルドイオンモール東浦店
 - ⑦ 有限会社 マスタダ商店
 - ⑧ 株式会社 関建築
 - ⑨ ヘア・ソウル シャーリット
 - ⑩ メイフェア
- (※変更になる可能性があります)

東浦町外でも、愛知県内のまいか協力店でご利用できます！
協力して下さる店舗も募集中です。

《東浦町いきいき健康マイレージ 達成者アンケート》該当する項目全てに をつけてください。

① どこで知りましたが、

- 広報
- 町ホームページ
- 公共施設
- 身近な人からの紹介
- その他

② 参加したきっかけは何ですか。

- 達成賞がもらえるから
- 健康づくりに興味があったから
- 家族・知人に誘われたから
- その他

③ 東浦町いきいき健康マイレージに取り組んで、気持ちの

- 変化はありましたか？
- 体を動かすことを意識するようになった
- 食事に気をつけるようになった
- 健康を受けるきっかけになった
- 健康づくりの取り組みが習慣化した
- 持になし

④ 今後も自主的な健康づくりを継続できそうですか。

- はい
- いいえ
- わからない

⑤ スマートフォンの利用をしていますか。

- はい
- 持っているが、操作ができない
- ない

自己ポイント 60P

