

対象が拡大！
18歳以上の方から
参加できます！

4月1日から始まります！

■問い合わせ 保健センター ☎83-9677

東浦町

いきいきマイレージ

生涯にわたる健康づくりと介護予防



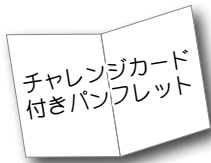
住民の皆さんが、住み慣れた東浦町でいきいきと生活していただくため、健康づくりや介護予防への取り組みを応援する「いきいきマイレージ事業」を行います。ポイントを貯めて健康を手に入れましょう！

東浦町 いきいきマイレージって？

対象：町内在住の18歳以上の方

スタート

チャレンジカードを
手に入れる！



ポイントを貯める

健康診査の受診、
イベントや講座に
参加、健康づくりに
チャレンジしてポ
イントを貯める！



交換

保健センターで、100ポ
イント貯めたチャレン
ジカードと「あいち健
康づくり応援カード」
を交換！

さらに Wチャンスも！

Wチャンスって？

12月28日(金)までに、100ポイント貯めたチャレンジカードと「あいち健康づくり応援カード」を交換した方が、参加できる抽選イベントです。厳正な抽選のうえ、最大100名の方へ希望の景品を送付します。景品の詳細は保健センターでご確認ください。
※当選は発送をもって代えさせていただきます。

何回もチャレンジできるの？

チャレンジカードの交換(Wチャンスの応募)は1回までですが、継続して取り組みたい方は、何回もチャレンジできます。

あいち健康づくり 応援カードって？

「あいち健康マイレージ協力店」で様々なサービスが受けられるカードです。詳細は、保健センターまたは県ホームページ(☎ <http://www.pref.aichi.jp/>)でご確認ください。



知っておきたい！チャレンジのあれこれ

■参加できる人は？

平成30年4月1日現在、町内在住で18歳以上の方 ※高校生は除く

■参加期間は？

4月1日(日)～平成31年3月31日(日)

■チャレンジカードはどこにあるの？

保健センター、文化センター、各地区コミュニティセンター、あいち健康プラザ、行政サービスコーナー(イオンモール東浦2階)など



ポイントはどやって貯めるの？

健診やイベントなどに参加したら、チャレンジカードに記録(自己申告・スタンプ)して100ポイント貯めます。ポイントには種類があるので注意しましょう！

詳しくは
パンフレットを
ご覧ください！

チャレンジカード1枚で

健康ポイント
40ポイント

+

自己ポイント
60ポイント

=

100
ポイント

40
ポイント

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、必ず40ポイント獲得する。



60
ポイント

自己ポイント

①参加ポイントと②実践ポイントの合計で60ポイント獲得する。

①参加ポイント…1回2ポイント

町・コミュニティなどが開催するイベントや講座などに参加すると獲得できます。

【例】文化センターで開催される教室・講座への参加、あいち健康プラザのトレーニング施設やプールの利用、認知症カフェの参加など



②実践ポイント…1日1ポイント

自分で健康づくりの取り組みを決め、実践できたら獲得できます。

【例】筋トレを行った、毎食野菜を食べた、趣味の教室に出かけたなど

①参加ポイントと②実践ポイントで1日最大3ポイント獲得できます！

他にはなにかあるの？

60歳以上の方が100ポイント貯めたカードを交換する場合…

「あいち健康づくり応援カード」だけでなく「次の利用券(最大5枚組み合わせ)」もあわせてプレゼント(1回まで)します。交換はお早めに！

- ・うらら乗車回数券(11枚つづり)
※うらら乗車回数券は3枚までしか選べません。
- ・プール等施設利用補助券(利用期限：平成31年3月31日まで)
- ・町内運動教室利用券

交換例 ○交換できる……うらら乗車回数券(3枚)とプール等施設利用補助券(2枚)

×交換できない…うらら乗車回数券(4枚)と町内運動教室利用券(1枚)

○交換できる……プール等施設利用補助券(5枚)