

対象が拡大！  
在勤の方も  
参加できます！

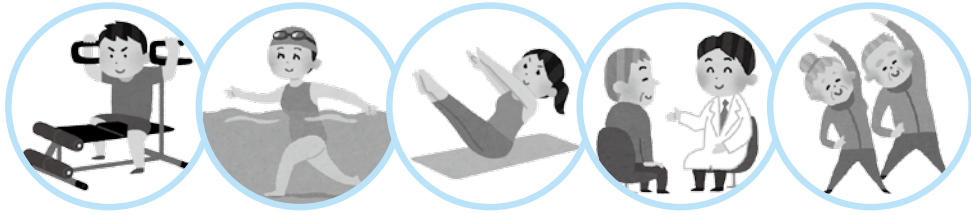
4月1日から始まります！

■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



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」を今年も行います。ポイントを貯めて健康を手に入れましょう！

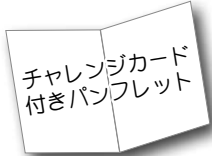


東浦町 いきいきマイレージって？

対象：町内在住・在勤の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27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名の方へ希望コース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。  
※当選発表は発送をもって代えさせていただきます。

### 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でご確認ください。



### 何回で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にはチャレンジカードを新たに使用して、何回でもチャレンジできます。

## 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31年4月1日現在、町内在住・在勤で18歳以上の方  
※高校生は除く

### ■参加期間は？

4月1日(月)～平成32年3月31日(火)

### ■チャレンジカードはどこにあるの？

保健センター、各地区コミュニティセンター、中央図書館、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 どうやって貯めるの？

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、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(町内在住者のみ)が100ポイント貯めたカードを交換する場合は、「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)」も付いてきます。

- ・う・ら・ら乗車回数券(11回綴り) 3枚まで
- ・プール等施設利用補助券(利用期限は2020年3月31日まで)
- ・町内運動教室利用券(施設数が増えました！)

最大5枚組み合わせができる利用券

①イオンスポーツクラブ 東浦店 ②健康体操教室ハローフレンズ イノア

③コパンスイミングスクール東浦 ④カーブス東浦駅前

※①③④は現在会員となっている方は交換できません。

組み合わせ例 ◎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)

◎交換できる…う・ら・ら乗車回数券(2枚)と町内運動教室利用券①②③(各1枚で計3枚)