

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よう!



### 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!

### 知っておきたい! チャレンジのあれこれ

#### ■参加できる人は?

令和2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(水)~  
令和3年3月31日  
(水)

#### ■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、中央図書館、町体育館、あいち  
健康プラザ、東部知多温水プール、福祉セ  
ンター、役場(ふくし課)、行政サービスコー  
ナー(イオンモール東浦2階)、イオンスポ  
ーツクラブ東浦、ハローフレンズイノア、コパ  
ンスイミングスクール東浦、カーブスドミ  
ー東浦、町総合ボランティアセンターなど

### 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。  
協力店では、お食事代や店  
内商品10%オフなどのサー  
ビスが受けられます。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、何回もチャレンジできます。

## ポイントは どうやって貯めるの？

詳しくは  
パンフレットを  
ご覧ください！

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！

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ポイント獲得しましょう。保健センター以外で健診などを受診した場合も、健診結果など証明できるものを持参すればポイントを差し上げます(ポイント獲得に相当する健診のみ)。



### 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

町や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。ポイント対象は変更する場合がありますので、最新情報は対象施設または町ホームページでご確認ください。

【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フィットネス・ルームやプールの利用、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！

## 100ポイントためて景品と交換しよう！

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は、「あいち健康づくり応援カード」だけでなく次の景品も付いてきます。交換はお早めに！

- ・「う・ら・ら」乗車回数券(11回綴り) 1枚まで
  - ・プール等施設利用補助券(200円助成×5回分)
  - ・町内運動教室利用券
- 最大5枚組み合わせることが出来ます。

- ①イオンスポーツクラブ ②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(ドミー東浦、大府勤文前、南加木屋)

①③④は現在会員となっている方は交換できません。

※プール等施設利用補助券および町内運動教室利用券の利用期限は令和3年3月31日(水)まで  
※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、営業を休止している場合があります。