

ポイントを貯めて健康を手にいれよう！

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

皆さんの健康づくりと
介護予防を応援します！

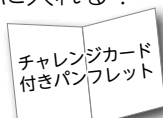
■問い合わせ
保健センター
☎83-9677



事業内容や利用券の
注意事項などは町
ホームページへ

①スタート

チャレンジカードを
手に入れる！



②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！



③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

●対 象 令和3年4月1日現在、町内在住・在勤
の方で18歳以上の方 ※高校生は除く

●参加期間 4月1日(木)～令和4年3月31日(木)

■チャレンジ方法

①チャレンジカードをもらおう

配布場所

役場ふくし課、町内各施設、住友重機械温水プー
ル(東部知多温水プール)、福祉センター、あいち
健康プラザ、イオンスポーツクラブ東浦、健康体
操教室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 ドミー東浦店、総合ボラ
ンティアセンター(なないろ)

②ポイントを貯める！

チャレンジカード1枚

健康ポイント40P + 自己ポイント60P = 100P

▶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

※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
ントを進呈(ポイント獲得に相当する健診のみ)

▶自己ポイント

(参加ポイントと実践ポイントがあります)

参加ポイント…町やコミュニティなどが開催する
講座などに参加すると2ポイント獲得



※文化センター開催講座への参加、認知症カフェ
に参加した場合など

実践ポイント…自分で健康づくりの取組みを決め、
実践できたら1ポイント獲得

※筋トレを行った、毎食野菜を食べた、健康体操
を行ったなど

③100ポイント達成したら、景品と交換できます！

達成した方全員に「あいち健康づくり応援カー
ド」をお渡しします。

▶「あいち健康づくり応援カード」

「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。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。

■さらに60歳以上の方には、次の利用券を進呈！

- ・「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)
※利用期限は令和4年3月31日(木)まで
※プール等施設利用補助券への景品交換は、4月
下旬から開始
- ・町内運動教室利用券
①イオンスポーツクラブ東浦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 ドミー東浦店(大府勤文前、南加
木屋を含む)の利用券
※①③④は現在会員となっている方の交換不可



筋力トレーニング教室

マシンを使ったトレーニングで筋力を維持・向上する方法が学べます。仲間と一緒に「筋トレ」に励みましょう。

- と き** 6月9日～7月28日
(毎週水曜日 健康度評価を含めて全9回)
午後1時～3時30分
※6月9日のみ終了は午後4時
・健康度評価
5月26日(水)または6月2日(水)の

午前11時30分～午後3時

・効果測定

7月28日(水) 午前9時～午後0時30分

- 内 容** メディカルチェックなどの健康度評価Bコース、運動プログラム(ウォーキングやストレッチ体操、マシンを使った筋力トレーニングなど)、歯科講義、食事講義
- 定 員** 15名(先着順) ※初めての方優先



元気アップ教室

運動に自信がない方でも専門スタッフが安全にサポートします。楽しみながら体を動かしましょう。

- と き** 6月17日～8月12日
(毎週木曜日 健康度評価を含めて全9回)
午前9時30分～正午
・健康度評価Bコース
6月3日(木)または6月10日(木)の
午前9時～午後0時30分

・効果測定

8月5日(木)午前9時～午後0時30分

- 内 容** メディカルチェックなどの健康度評価Bコース、運動プログラム(座位によるストレッチ体操、リズム体操、筋力トレーニング、カリモク健康遊具など)、歯科講義、食事講義
- 定 員** 各コース12名(先着順)
※初めての方優先

共通項目

- 対 象** 町内在住で65歳以上の方
- ところ** あいち健康プラザ
- 受講料** 無料
- 申込み**
4月9日(金)～5月11日(火)に保健センターへ
(電話申込可)

- その他**
 - ・血圧などの健康状態によっては、医師の判断で運動を制限する場合がありますので、ご了承ください。
 - ・治療中の方は、主治医の許可を得て参加してください。

●**問い合わせ** 保健センター ☎83-9677



ウェルネスバレー

No.8
通信

問い合わせ

企画政策課 内線290

ウェルネスバレー イベント情報→



東浦町・大府市で開催! 「ウェルネスバレー医福工連携セミナー ～With コロナ時代の医療・福祉介護産業分野への進出～」

町内の特別養護老人ホーム メドック東浦 吉田理事長はコロナ禍や人材難でも現場がこだわる非効率介護をテーマに、IoTやIoTの導入実例を交え講演しました。セミナーを開催することで、医療・福祉介護分野に関心を持つ、ものづくり企業などにウェルネスバレーの取組みの発信や新事業分野への進出を促進し、健康長寿の一大拠点の形成を目指します。



セミナー詳細→

