

皆さんの健康づくりと介護予防を応援します！

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

対象

令和5年4月1日時点、
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(土)～
令和6年3月31日(日)



マイレージをきっかけに、
健康習慣を意識しましょう。

ポイントを貯めて
健康を手にいれよう！

① スタート

チャレンジカード
付きパンフレット

チャレンジカードをもらおう！

▶配布場所

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、メディアス体育館ひがしうら、あいち健康プラザ、住友重機械温水プール、町福祉センター、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3FIT東浦店、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、テニスラウンジ東浦、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

健康づくりにチャレンジして
ポイントを貯めよう！



▶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、健診結果などの証明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

・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

① 筋トレを行った、毎食野菜を食べた、
けんこうたいそう 健口体操を行ったなど

・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

② 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

③ ポイントを交換



100ポイント達成したら景品と交換！

チャレンジカードと景品の交換は1回まで

例 100ポイント貯めるには？

$$100\text{ポイント} = \begin{matrix} \text{健康ポイント} \\ 40\text{ポイント} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{自己ポイント} \\ 60\text{ポイント} \end{matrix}$$

今年度から
達成者全員が
景品交換可能！

達成した方全員に、「あいち健康マイレージ協力店」で食事代や店内商品10%オフなどのサービスが受けられる「あいち健康づくり応援カード」をお渡しします。詳細は、県ホームページでご確認ください。

さらに達成者には次の利用券などを進呈します。

▶「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)

【1枚まで】5月上旬から交換を開始します。

利用期限：令和6年3月31日(日)

▶町内運動教室利用券【各1枚まで】

各施設1回のみ体験券です。

①イオンスポーツクラブ 3FIT 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 ドミー東浦(大府勤文前、南加木屋)

⑤テニスラウンジ東浦(刈谷店、東海店も利用可)

※①～⑤は会員の方は交換不可

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
町ホームページをご確認ください。

利用券または利用補助券が
使える施設は、どんな施設？

いきいきマイレージで ポイントを貯めて、 運動施設を使ってみよう！

4月から、18歳以上のポイント達成者全員が景品
交換可能になりました！

カラダを動かすきっかけづくりとして、町内にはたく
さんの運動施設があります。利用券または利用補助券
を手に入れて、運動習慣のスタートに活用しましょう。

イオンスポーツクラブ 3FIT 東浦店 体験内容



「充実のフィットネス&リラクゼー
ション」。ジム、スタジオ、プール、
お風呂がある総合スポーツク
ラブです！



ひと言ポイント

トレーニングやプールで汗をか
き、疲れたときはお風呂やサウ
ナでリラックスしましょう♪

健康体操教室ハローフレンズイノア 体験内容



各年代に合った健康体操を行
います。体力の衰えを感じはじ
める50代、将来の健康を心配
しはじめる60代の方大歓迎！

ひと言ポイント

「元気100歳!イノア体操」を合
言葉に「最期まで自分の手で
ご飯を食べ、自分の足でトイレ
に行く」を目指しています。



コパンスイミングスクール 体験内容



フリーコースや4泳法の取得を
目指す女性専用のコースを提
供します。

ひと言ポイント

全国に50店舗を展開する、実
績のあるスイミングスクール
です。ダイエットや健康維持な
ど、目的に合わせて、楽しく続
けられる運動環境を提供します。



カーブス 体験内容



女性だけの1回30分簡単フィッ
トネスで、無理なく脂肪燃焼を
目指します。

ひと言ポイント

コーチも全員女性です。運動
が初めての方、苦手の方、身体
に痛みがある皆さん！カーブ
スでは10代～90代の方が元
気に運動しています。



テニスラウンジ東浦 体験内容



テニスに挑戦。未経験者・経験
者問わず、コーチがしっかりと
サポートします！

ひと言ポイント

テニスは生涯スポーツ。テニ
スを通じた楽しいひとときを
過ごせるようにサポートしま
す。体験時のラケットシュー
ズは無料レンタル可能！



あいち健康プラザ 体験内容



アスレチックルームには様々な
マシンを完備。自身に合ったト
レーニングを行うことができます。

ひと言ポイント

マシンの使い方がわからなけ
れば、スタッフが丁寧に対応し
ます♪トレーニング後は、天然
温泉 もりの湯で汗を流して気
分も身体もすっきり！



住友重機械温水プール 体験内容



25m プール8コースの中には
ウォーキング用フリーコースな
どがあり利用することができます。

ひと言ポイント

季節問わず利用できる屋内
プールです。利用時間が午後
9時までなので、仕事帰りなど
にひと泳ぎしてリフレッシュし
ませんか？

