

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

例 筋トレを行った、毎食野菜を食べた、
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

例 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？

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

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回継り)^{つづ}【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回のみの体験券です。

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。

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。

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あげる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。



カーブス



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。

あいち健康プラザ



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！

イオンスポーツクラブ 3FIT 東浦店 体験内容



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。

テニスラウンジ東浦



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！

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？