

いきいきおがの健康マイレージ2018

今年度のカードは「オレンジ色」です！

内容

各種健(検)診を受けて、ポイントを貯めます。さらに、保健課主催の教室などに参加してポイントを貯めます。下記ポイントに応じて『達成賞』『バンビ商品券』と交換ができます。 カードはひとり1枚です。ポイントを貯めている途中で景品の交換はできません。



ポイント

10点貯まると、達成賞
さらに10点貯まる(合計20点)と、バンビ商品券(500円分)
さらに10点貯まる(合計30点)と、バンビ商品券(1000円分)
※ひとりにつき、1枚のみ交換可能。最高30点です

必須項目が4点以上
必要です

必須項目だけの
交換も可能です

※詳しいポイントは、裏面をご覧ください。

【カード例】

特定健診 ○/△		大腸がん ○/△			ステップ ^o ○/△	バンビ ^o ○/△
10ポイントで達成賞と交換						
ステップ ^o ○/△	カフェ ○/△	ステップ ^o ○/△	講演会 ○/△	ABI ○/△	乳がん ○/△	ステップ ^o ○/△
さらに10ポイントで500円バンビ券と交換						
健康加算 ^o ○/△						
さらに10ポイントで1000円バンビ券と交換						

この場合交換ポイントは20点です(達成賞+バンビ商品券500円分)

※カードへのポイントは、教室参加時等に職員が付与します。
※健診や教室等への参加の時は、必ずカードをご持参ください。



交換方法

- ・景品交換は『保健課窓口』で受付しています。(平日 8:30~17:15 まで)
- ・交換はひとり1回(1枚)です。一度景品と交換したカードはお返しできません。
- ・複数カードを持っている場合は、1枚にまとめて応募となります。
- ・実施期間は平成30年4月1日~平成31年3月31日までです。

問合せ：小鹿野町保健課(保健福祉センター内) 75-0135

裏面もご覧ください →

いきいきおがの健康マイレージ ポイント一覧

※詳しくは毎月の広報をご覧ください

【カードの配布】

保健課窓口、各健(検)診会場、各教室参加時に希望者に配布しています。

【必須ポイント】 4 点

※必須項目のポイントがないと、交換はできません。必須は4点以上あれば OK です。

・特定健診 ・人間ドック ・職場の健診(勤務先等で行われる血液検査等の健診) ・医療機関受診による健診相当の血液検査結果(75歳以上の方のみ)	どれかひとつで4点
・がん検診(対象:胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん) (医療保険を使って検査をした場合は対象外です)	各4点

【参加ポイント】 2 点

運動カレンダー(保健課窓口等で配布)	1 週間に1回以上の継続した運動を、3 ヶ月続けると2点になります。(1 年間継続で合計8点)
--------------------	---

※こじか筋力体操・地区活動(地区運動会等)・いきいき館の解放でのトレーニングは『運動カレンダー』に記録をしてください。

【参加ポイント】 1 点 (毎月の広報をご確認ください)

・ステップ体操 ・いきいきサロン ・高齢者健康づくり教室(いきいき館) ・長寿筋トレ教室 ・バランスボール教室 ・バンビちゃんの会 ・オレンジカフェ ・保健課主催の講演会 ・保健課主催の各測定 ・保健課主催の各教室	毎回参加する度に1点です。 ※参加する時は、必ずカードを持参し、提示をしてください。
--	---

参加する時は、必ずカードを持参しましょう！