

# いきいきおがの健康マイレージ2019

今年度のカードは  
「ピンク色」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賞品と交換ができます。カードはひとり1枚です。ポイントを貯めている途中で賞品の交換はできません。

POINT  
CARD

## ポイント

### 【必須と参加ポイント合計】

10～19点 達成賞と交換

20点～29点 達成賞+500円相当と交換(★)

30点以上 達成賞+1500円相当と交換

★必須(健診)のみで交換の場合は、20点を超えていても達成賞のみです。

カード例

【必須項目：健(検)診各4点】						必須合計点		20	
健(ト)	肺	大							
〇/△	〇/△	〇/△							
胃	乳	子	※必須ポイントのみの交換は、20点以上でも「達成賞のみ」です。						
〇/△	〇/△								
【参加ポイント・チェックインポイント】※必須と合わせて10点以上									
ステップ	ステップ	ハッピ	講演会	カフェ	ABI	サロン	加齢		
〇/△	〇/△	〇/△	〇/△	〇/△	〇/△	〇/△	〇/△	←→	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
健診+参加ポイント合計						29 点			

※詳しいポイントは、裏面をご覧ください。

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  
(点数に関係なく達成賞のみです)

必須+参加ポイント=10点以上で  
賞品と交換できます。

交換は  
6月3日からです！

※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

- ・賞品交換は『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。一度賞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2019年4月1日～2020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！