

# 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。

## 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

※詳しいポイントは、裏面をご覧ください。

|      |     |     |
|------|-----|-----|
| 健(ト) | 肺   | 大   |
| ○/△  | ○/△ | ○/△ |
| 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。

必須項目が4点以上必要です

| 【参加ポイント・チェックカレンダーポイント】※必須と合わせて10点以上 |       |     |     |     |     |     |      |
|-------------------------------------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| ステップ①                               | ステップ② | ハビビ | 講演会 | カフェ | ABI | サロン | カレッジ |
| ○/△                                 | ○/△   | ○/△ | ○/△ | ○/△ | ○/△ | ○/△ | ← →  |
| 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

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えません。
- ・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<br>・人間ドック<br>・職場の健診(勤務先等で行われる血液検査等の健診)<br>・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)<br>(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

|                    |  |
|--------------------|--|
| 運動力レンダー(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『運動力レンダー』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<br>・いきいきサロン<br>・高齢者健康づくり教室(いきいき館)<br>・長寿筋トレ教室<br>・バランスボール教室<br>・バンビちゃんの会<br>・オレンジカフェ<br>・保健課主催の講演会<br>・保健課主催の各測定<br>・保健課主催の各教室 | 毎回参加する度に1点です。<br><br>※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！