

# いきいきおがの健康マイレージ2021

『自分で健康づくり』  
3ヶ月連続3マイル、年間12マイルが貯められます！

## 内容

各種健(検)診を受けて、マイルを貯めます。さらに、『自分で健康づくり』や『教室』などに参加してマイルを貯めます。合計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。マイルを貯めている途中で賞品の交換はできません。

POINT CARD

## マイル

### 【必須と参加マイル合計】

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					
O/△	O/△	O/△					
胃	乳	子					
O/△	O/△						
【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							
スタッフ	スタッフ	ハンズ	講演会	カフェ	ABI	サロン	加ソグー
O/△	O/△	O/△	O/△	O/△	O/△	O/△	←→
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。

- ※『自分で健康づくり』は、取り組んだことがわかる記録を提示してください。  
(例: 運動チェックカレンダー、手帳、スマートフォン、万歩計など)
- ※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。



- ・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。
- ・実施期間は令和3年4月1日～令和4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 マイルー覧

## 【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

## 【自分で健康づくり】 3ヶ月継続で3点(一年間合計12点)

●運動チェックカレンダー(保健課窓口等で配布) ●運動の記録がわかるもの (カレンダー、手帳、スマートフォン、万歩計など)	1週間に1回以上の継続した運動を、3ヶ月続けると3点になります。(1年間継続で合計12点) ※運動の例:ウォーキング、筋トレ、ヨガ、ラジオ体操、太極拳、グランドゴルフ
---	--

## 【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 ・バランスボール教室 ・高齢者健康づくり教室(いきいき館) ・バンビちゃんの会 ・保健課主催の講演会、各測定、教室	・長寿筋トレ教室 ・いきいきサロン ・オレンジカフェ	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。
---	----------------------------------	---

※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『運動チェックカレンダー等』に記録をしてください。

**参加する時は、必ずカードを持参しましょう!**