

行き先は健幸

健康マイレージスタート



六月から「とよやま健康マイレージ」事業をスタートします。健診の受診、健康講座の参加などでマイレージ(ポイント)をためて、楽しみながら健康づくりを続けることができます。これを機に、ご自身にあった運動をぜひ始めてください。

始めるきっかけに

健診を受けたり、運動をするといった健康づくりの大切さは分かっている方も、なかなか行動に移せない方もみえると思います。また、始めた運動は、続けることが大切です。そこで、町は愛知県と協働で健康マイレージ事業を始めます。

「マイレージ」とは、もとは航空会社の行っていたポイントサービスで、搭乗距離に応じてポイントがたまり、それに応じたサービスが受けられる仕組みです。「健康マイレージ」は、健康への取組にポイントを付与し、皆様の健康づくりを応援する制度です。

健康づくりに取り組み、ポイントをとめると、県内の協力店での割引など様々なサービスを受けられる「あいち健康づくり応援カード! MyCa(まいか)」をお渡しします。先着二百名にはさらに景品をプレゼントします。

30ポイントを目指して

健康マイレージは、二〇歳以上の

町内在住、在勤の方であればごなたでも参加できます。参加方法は、次のとおりです。

① ポイントを記録する「チャレンジシート」を用意してください。
今月号広報と一緒に配布しています。保健センターで受け取るか、ホームページから印刷することもできます。

② ポイントの対象になる健康づくりに取り組んでください。活動後、チャレンジシートにご自身で記録してください。ポイントは自己申告制です。ポイントの対象となる健康づくりは、次のA～Dです。対象となる活動期間は、六月一日(水)から平成二十九年二月二十八日(火)までです。

A 健診を受ける

町や職場が実施する健診を受ける
と一つの健診につき五ポイント

B 健康講座、イベントに参加する

保健センターが実施する健康講座
やとよやま健康・福祉フェスティバル
など対象の講座等(別表)に参加

(別表)ポイント対象講座

講座名	実施日時	場所	予約方法
健康講座	家庭のできる基本のストレッチ	保健センター	前日までに保健センターに予約(電話可)
	基本の筋カトレーニング		
	歩き方の基本と健康の道ウォーキング体験		
イベント	健康・福祉フェスティバル	総合福祉センター しいの木	予約不要
	健康体力測定会(産業まつり)	社会教育センター	

C 健康づくりを実践する

健康のために自分で決めた運動をする
と一日につき一ポイント
(例) 散歩をする・運動(ラジオ体操やストレッチなど)をする・外出時に車でなく自転車や徒歩で出かける・普段より掃除をがんばる

D ポーナスポイント「健康の道」を歩く

町内のウォーキングコース「健康の道」を歩くと、一回につき五ポイント