

③ 三十ポイントたまったら、保健センターにチャレンジシートを持参して「まいか」と交換してください。

▽交換期間 八月一日(月)〜平成二十九年二月二十八日(火) 午前九時〜午後五時(土、日曜、祝日は除く)
※とよま健康・福祉フェスティバル会場でも交換できます。

▽とき 九月十一日(日) 午前九時〜午後二時

▽総合福祉センターしいの木 遊戯室内特設コーナー

お店も健康づくりを応援

ポイントと交換した「まいか」は、愛知県内の協力店舗・施設で提示するとさまざまなサービスが受けられます。町内の協力店舗は次の表のとおりです。県内の協力店舗・施設は、愛知県ホームページをご覧ください(「あいち健康

町内協力店舗 (平成28年6月1日現在)

店舗名	所在地	電話
アピタ名古屋空港店	豊場字林先1-8	28-6911
トヨタレンタリース愛知名古屋空港店	豊場字和合57-1	(0120) 075895
河良	青山字金剛6-1	28-6006
プラザオガワ	豊場字高前60	28-0064
カフェスペースル豊山店	豊場字幸田197-3 ヨシツヤ豊山テラス1F	28-0444

康マイレージ」で検索)。有効期間は交付日から一年間です。

協力店舗・施設を募集しています

健康づくりに取り組んだ方にサービス(特典)を提供していただける店舗・施設を募集しています。

サービス内容は、店舗・施設が独自に決めていただけます。お申込みいただいた協力店舗・施設へは「協力店認定ステッカー」をお渡しします。また、町や県のホームページなどで情報を公開します。

▽申込方法 愛知県ホームページから「あいち健康マイレージ協力店申込書」をダウンロードして、郵送・ファクス等で清須保健所へお申し込みください。

無理せず楽しく

健康づくりは、一朝一夕にできるものではありません。日々の良い生活習慣を継続することで、将来の健康で明るい生活へとつながります。しかし、無理は禁物です。楽しみながら続けられるよう、ご自身にあった取組をこの機会にぜひ見つけてください。

▼問合せ 保健センター 28-3150

まちづくりびと紹介します



鈴木まきさん

町内で活躍する方々を紹介し、様々な立場の人が個性と能力を発揮できるまちづくりを目指すコーナーです。今回は、母子保健推進員で保健センターのセミナーに積極的にご参加いただいている鈴木まきさんをご紹介します。

Q 母子保健推進員はどのようなことをされているのですか。

A 妊婦さんや赤ちゃんのみえるお宅を訪問し、健診の案内やお声かけをしていきます。地域で子育てを支援する一助になればと思っています。

Q 保健センターのセミナーは、どのような講座に参加されましたか。

A 昨年、一昨年と「女性のための健康セミナー」に参加しました。友達も何人が誘って一緒に行きました。普段は、家族優先で、どうしても自分のことは後回しになりがちなので、改めて考える機会になりました。友達も、また次回行きたいと言っています。

Q 健康について意識されていますか。

A 運動らしいことはなかなかできていません。でも、主人とともに、なるべく体を動かすように意識はしています。

Q 一人より、ご夫婦や仲間どうしで運動するのは続けるコツかもしれませんね。

A そうですね。仲間どうしで夜に歩いている方々もみえますね。ちょっとしたことからは始めるだけでも、やらないよりは随分と違ってくると思います。

Q 「健康マイレージ」が始まります。マイレージに期待することはありますか。

A ポイントがたまっていくというのは、やはり楽しみになりますよね。スマートフォンアプリでそういうものもあるようでして、主人はそういうものも活用しています。楽しみながら健康づくりを続けられるといいですね。