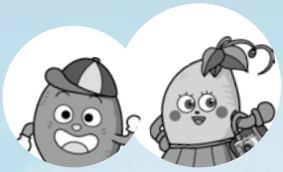
10月から

「とうかいヘルスマイレージ」がスタートします！



検診や健康づくり事業に参加して、ポイントを集めよう！

「とうかいヘルスマイレージ」は、健康づくりに進んで取り組んだ方への特典です！

村が指定するヘルスマイレージポイント対象事業に参加して、マイレージポイントを７ポイント以上集めて応募すると、記念品がもらえます。さらに抽選で25人の方に、健康体験ツアー（１泊２日）の優待特典もあります。

村内在住で20歳以上（平成28年３月末現在）の方が対象です！

若い世代からの健康づくり活動のきっかけとして、またその継続･定着を目指して、村全体の健康づくりの機運を高めるとともに、皆さん一人ひとりが、健康で幸せな生活ができることを目的としています。

どうやって参加すればよいの？

ステップ１

保健センターまたは福祉保険課（役場行政棟１階）で
ヘルスマイレージポイントカードを入手する。

また、本誌に掲載のポイントカード（次ページ）もご利用いただけるほか、村公式ホームページからもダウンロードできます。

ステップ２

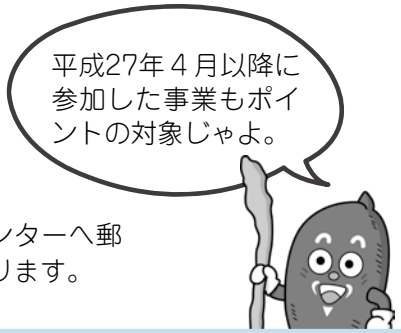
「とうかいヘルスマイレージポイント対象事業2015」（17ページ参照）に
掲載されている事業に参加して、マイレージポイントを集める。

▼対象事業に参加する際は、ポイントカードを提示してください。スタンプまたはシールを差し上げます。
▼対象事業参加後にポイントをもらうときは、対象事業に参加したことの分かるものをお持ちください。

ステップ３

７ポイント以上集まったら、
ポイントカードを応募する。

応募方法▼平成28年１月18日（月）～３月11日（金）に、ポイントカードに必要事項を記入の上、保健センターまたは福祉保険課備え付けの「ヘルスマイレージポスト」に投函するか、保健センターへ郵送してください。※応募は年度内１回限りとなります。



問い合わせ

保健センター（〒319-1112 村松2005 健康増進課健康づくり担当 ☎282-2797）

ヘルスマイレージへの参加方法

1 ヘルスマイレージチャレンジ、スタート！

ヘルスマイレージポイントカードを入手する。
【交付場所】保健センター、福祉保険課（役場行政棟１階２番窓口）

2 マイレージポイントを集める

ポイント対象事業に参加して、７ポイント以上集める。
▼「とうかいヘルスマイレージ対象事業2015」（17ページ参照）をご覧いただき、必須事業から２項目以上、対象事業から１項目以上選び、合計で７ポイント以上を集めてください。
▼「わたしの健康宣言」はポイントアップのチャンスです！ 自分でできる健康づくり活動の目標を決定し、３か月以上取り組みましょう。
▼対象事業に参加する際は、このポイントカードをお持ちください。
▼平成27年４月から平成27年９月までに参加した事業や健診（検診）も、ポイントの対象となります。各事業のポイント申請方法をご確認ください。
▼健診（検診）は、種類と受診日の分かるものをお持ちください。

3 ヘルスマイレージチャレンジ、ゴール！

マイレージポイントが7ポイント以上になったら、ポイントカードを応募する。
▼応募は年度内１回限りとなります。
▼応募する方の氏名・住所・生年月日・電話番号、応募日、参加者アンケートなど、必要事項を記入してください。
【提出場所】保健センター、福祉保険課（役場行政棟１階２番窓口）
【受付期間】平成28年１月18日（月）～３月11日（金）（土・日、祝日を除く）
【受付時間】午前８時30分～午後５時15分

4 記念品をもらう

ヘルスマイレージのゴール記念品をもらって、さらに健康になる！
【特典１】応募内容を審査の上、健康づくり記念品を贈呈します。
【特典２】抽選で25人の方を、健康体験ツアー（１泊２日）にご優待します。

とうかいヘルスマイレージ ポイントカード

村内在住で20歳以上の方へ

もっと健康で

もっと幸せ♥

ヘルスマイレージポイント対象事業に参加して、マイレージポイントを７ポイント以上集めて応募すると、記念品がもらえるよ！
家族や友だちを誘って、みんなで健康になっちゃおう！！

とうかいヘルスマイレージ2015

≪実施期間≫ 10月１日（木）～平成28年３月11日（金）
≪応募期間≫ 平成28年１月18日（月）～３月11日（金）
≪対　　象≫ 村内在住で20歳以上（平成28年３月末現在）の方

【問い合わせ】

東海村福祉部健康増進課健康づくり担当（保健センター内）
☎282-2797
E-mail：hoken-c@vill.tokai.ibaraki.jp

とうかいヘルスマイレージポイントカード

フリガナ **名　前**		**性　別**	男 ・ 女
住　所	東海村		
電話番号			
生年月日	年　月　日（満　歳・平成28年３月末現在）		
応 募 日	平成　年　月　日	**受 付 印**	

■参加者アンケートにご協力ください（○または記述で回答）。

①今回の応募に当たり、新しく健康づくり活動に取り組みましたか？
・した（活動内容　　）
・しない

②今回、応募するために新たに受けた健診（検診）はありますか？
・ある（健診・検診名　　）
・ない

③この事業を家族や仲間に伝えたり、一緒に取り組んだりしましたか？
・した（どなたと　　）
・しない

④この事業がご自身の健康づくりのきっかけや習慣化に役立ちましたか？
・役に立った　・どちらともいえない　・役に立たなかった

⑤マイレージの景品はどのようなものが良いと思いますか（複数回答可）？
・健康づくり関連グッズ　・商品券
・地域協力店のサービス券等
・その他（　　）

⑥特典２の健康体験優待ツアー（１泊２日）の抽選に応募しますか？
・はい　・いいえ

■「わたしの健康宣言」

３か月以上継続して取り組む健康目標を１つ記入してください。
また、提出時に取り組み結果についての自己評価を記入してください。
（例）健康目標「野菜を毎日食べる」→自己評価「ほぼできた」

【健康目標】（取り組み期間　年　月　日～　年　月　日）

【自己評価】

■ヘルスマイレージ ポイント記入欄（太枠内に記入）

事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）	事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）	事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）	事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）
事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）	事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）	事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）	事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）
事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）	事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）	事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）	事業名 参加日（　／　） ポイント数（　）

①必須事業合計ポイント（　　）P　　**合計ポイント（①＋②）**
②対象事業合計ポイント（　　）P　　**（　　）ポイント**

※今回の応募に当たり、記入された個人情報・応募内容は、ヘルスマイレージ事業の実施についてのみ使用します。なお、未記入箇所があると、記念品をお届けできない場合がありますので、正確に記入してください。

【とうかいヘルスマイレージポイント対象事業2015】

種別	事業名	ポイント数(P)	ポイント申請方法
必須事業(2項目以上の参加が必要)	**【わたしの健康宣言！】** ３か月以上続けて取り組む健康づくりの目標を設定し、実施する。	２P	ポイントカードに記入
	【各種健診の受診】 特定健診、ヤング健診、職場健診、学校健診、人間ドック、脳ドック	２P	健診(検診)の種類と受診日が分かるもの(検診結果票や領収書等)を提示
	【がん検診のいずれか１つ】 結核･肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん、子宮がん、胸部ＣＴ、腹部超音波	２P	
	【高齢者健診】 対象▽75歳以上の方(一部65歳以上の方を含む)	いずれか１つの参加で２P	
	【成人歯科検診】 対象▽年度内に30･40･50･60･70歳に到達する方、妊婦		
	【歯科受診または歯科検診のいずれか１つ】		
対象事業(1項目以上の参加が必要)	**【みんなですこやかウォーキング(１回以上)】** ヘルスロードを利用したウオーキングイベント	１P	参加証の提示(参加時にシールを配布)
	【健康に関する講座･教室】 対象▽各事業の対象者を参照	１P	講座名と受講日が分かるものを提示
	【エンジョイヘルスアップ(ＳＣスマイルＴＯＫＡＩ委託事業)】 対象▽30～64歳の方	１P	ポイントカードに参加日を記入
	【元気アップ健康相談】 対象▽村内在住の方	１P	ポイントカードに相談日を記入
	【ダイエットプログラム】 対象▽30～64歳で肥満改善を要する方	受講終了で２P	ポイントカードに終了日を記入
	【特定保健指導受講者】 対象▽特定健診受診者のうち特定保健指導の対象者	１回で１P ２回以上で２P	ポイントカードに終了日を記入
	【食生活改善推進員養成講習(平成27年度)の受講】 対象▽村内在住の方	受講終了で２P	参加時にシールを配布
	【食生活改善活動･食育活動】 対象▽東海村食生活改善推進員連絡協議会会員	１P	ポイントカードに活動内容･活動日を記入
	【インフルエンザワクチンの接種】 対象▽20歳以上65歳未満で、接種費用助成の対象とならない方	１P	接種記録または領収書の提示
	【献血】 対象▽16～65歳の方(60歳から64歳までに献血の経験があれば69歳まで延長可能)	１P	献血カードの提示

※同じ事業に参加しても、ポイントの加算は年度１回のみとなります。