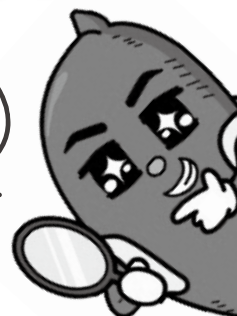


# 「とうがいヘルスマイレージ2016」が スタートします!

この機会に自らの生活習慣を見直し、ヘルシーライフを送ってみませんか?



検診や健康づくり事業に参加して、  
ポイントを集めよう!

## 「とうが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、合計100ポイント以上集めた方には、もれなく“選べる記念品”をプレゼントします。さらに、抽選で25人の方を“健康体験優待ツアー”(一部自己負担あり)へご招待します。

## 村内在住で20歳以上(平成29年3月31日(金)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。

## 参加方法

### ステップ1

保健センターまたは福祉保険課、子育て支援課、なごみ・総合支援センター、東海文化センター、総合体育館、総合福祉センター「絆」で、ヘルスマイレージポイントカードを入手する。

なお、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

「ヘルスマイレージポイント対象事業一覧」(9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、ポイントカードをお持ちください。当該事業の担当者が、専用のスタンプを押します(一部事業については、提出時にポイントを付与)。

### ステップ3

合計100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29年2月1日(水)～3月31日(金)に、ポイントカードに必要事項が記入されていることを確認の上、持参または郵送で、保健センターへ提出してください。

※各種健診、がん検診、歯科検診、歯科受診、献血、インフルエンザワクチン接種をした方は、提出時に受診日が分かるもの(健診結果通知書、領収書、献血カードなど)を提示してください(郵送の場合は写しを同封)。

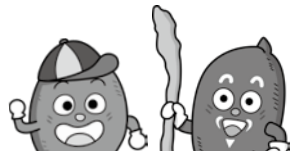
## 問い合わせ

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)

# 健康チャレンジ100

100日間以上取り組む健康宣言(目標)を1つ記入し、実際に取り組んだ日付を下表の欄に記入してください。欄を全て埋めると30ポイントが加算されます。

【健康宣言(目標)の例】「(一日に)野菜を10品目以上食べる」、「(一日に)30分以上歩く」※取り組み終了後、達成状況についての自己評価を記入してください。



【健康宣言】															
【取り組み期間】		年		月		日		～		年		月		日	
【自己評価】															
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/						

# とうがいヘルスマイレージ2016

＜対象期間＞ 平成28年4月1日(金)～平成29年3月31日(金)  
 ＜応募期間＞ 平成29年2月1日(水)～3月31日(金)  
 ＜対象＞ 村内在住で20歳以上(平成29年3月末現在)の方

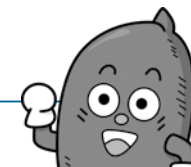
## 【応募用紙】

フリガナ 名前			性別	
			男・女	
住所	東海村			
電話番号				
生年月日	T・S・H	年	月	日(満 歳・平成29年3月31日(金)現在)
応募日	平成	年	月	日
	受付印			

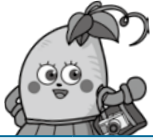
※記載いただいた情報は、ヘルスマイレージ事業の実施についてのみ使用します。

## 【アンケート】

- この事業は、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
- 特典1“選べる記念品”について、希望するものに○を付けてください。  
 ・商品券 ・健康グッズ
- 特典2“健康体験優待ツアー”(一部自己負担あり)の抽選に応募しますか？  
 ・はい ・いいえ
- その他意見・要望等  
 ( )



【問い合わせ】東海村福祉部健康増進課(保健センター)  
 ☎282-2797 E-mail: hoken-c@vill.tokai.ibaraki.jp



# ヘルスマイレッジポイント対象事業

福祉保険課(特定健診・人間ドック ☎287-0848) 保健センター(その他健診 ☎282-2797)										
各種健診受診	がん検診受診 (いずれか1つ)	歯科検診・ 歯科受診	健康に関する 講演会	健康講座						
30P	30P	20P	20P	10P						
保健センター										
献血	インフルエンザ ワクチン接種	子育て支援 講演会	ヘルスマイト 食育活動	特定保健指導・ 元気アップ相談						
10P	10P	20P	10P	10P						
保健センター	なごみ・総合支援センター(☎287-2516)									
健康 チャレンジ100	いきいき体操 教室	ゾテリア東海	認知症スクリー ニングテスト	介護予防出前 講座						
30P	10P	10P	10P	10P						
子育て支援課(☎287-0896)										
カンガルー サークル	ハッピーランド	かるがも サークル	お父さんと 一緒に遊ぼう	子育て支援 講演会						
10P	10P	10P	10P	20P						
すこやかウォーキング(5P/回)										
5P	5P	5P	5P	5P	5P	5P	5P	5P	5P	5P



どうやってポイント  
をゲットすれば  
よいのかしら？

対象事業に参加するとき  
に、このカードを担当者  
に渡すと、専用のスタンプ  
を押してもらえるのよ。



東海村総合体育館(☎283-0673)										
チャレンジ スクール弓道	チャレンジ スクール卓球(昼)	チャレンジ スクール卓球(夜)	チャレンジスクール バドミントン	チャレンジ スクールゴルフ						
10P	10P	10P	10P	10P						
東海村総合体育館					SCスマイル東海(☎283-1001)					
チャレンジ スクール合気道	チャレンジ スクール剣道	トレーニング 基礎講座	大人向け 体操教室	ハイキング教室						
10P	10P	10P	10P	10P						
SCスマイル東海					東海村社会福祉協議会(☎282-2804)					
エアロピクス 教室	ステップ エクササイズ教室	介護予防 健康体操	機能回復プール (水中体操を含む)	筋力トレー ニング室の利用						
10P	10P	10P	10P	10P						
東海村社会福祉協議会										
育児講座 「いっしょに遊ぼう」										
10P										
<b>合計ポイント ( ) P</b>										

# 【ヘルスマイレージポイント対象事業一覧】



※ポイントの付与は、いずれも初回のみとなります。

事業名	ポイント数(P)	問い合わせ
<b>各種健診受診(特定健診・職場健診・ヤング健診等)</b> ※応募時に、健診結果通知書など受診日を確認できるものを提示してください。	30	▼国民健康保険加入の特定健診・人間ドックに関すること…福祉保険課(☎287-0848)  ▼その他健診に関すること…保健センター(☎282-2797)
<b>がん検診受診(肺がん・大腸がん・胸部CT・乳がんなど)</b> ※応募時に、健診結果通知書など受診日を確認できるものを提示してください。	30	
<b>人間ドック(健診+がん検診)</b> ※応募時に、健診結果通知書など受診日を確認できるものを提示してください。	60	
<b>歯科検診・歯科受診のいずれか</b> ※応募時に、受診日を確認できるものを提示してください。	20	保健センター (☎282-2797)
<b>健康に関する講演会</b>	20	
<b>健康講座(健康増進課主催、ダイエットプログラムなど)</b>	10	
<b>みんなですこやかウォーキング</b>	5(1回当たり)	
<b>献血</b> ※応募時に、献血カードを提示してください。	10	
<b>インフルエンザワクチン接種</b> ※応募時に、接種日を確認できるものを提示してください。	10	
<b>子育て支援講演会(保健センター主催)</b>	20	
<b>食生活改善推進員(ヘルスマイト)食育活動</b>	10	
<b>特定保健指導・元気アップ相談</b>	10	
<b>健康チャレンジ100</b>	30(100日以上)	
<b>いきいき体操教室</b>	10	
<b>ゾテリア東海</b>	10	
<b>認知症スクリーニングテスト</b>	10	
<b>介護予防出前講座</b>	10	
<b>カンガルーサークル(百塚保育所主催)</b>	10	なごみ・総合支援センター (☎287-2516)
<b>ハッピーランド(百塚保育所主催)</b>	10	
<b>かるがもサークル(とうかい村松宿こども園主催)</b>	10	
<b>お父さんと一緒に遊ぼう(長堀すこやかハウス主催)</b>	10	
<b>子育て支援講演会(子育て支援課主催)</b>	20	
<b>チャレンジスクール (弓道・卓球・バドミントン・ゴルフ・合気道・剣道)</b>	各10	子育て支援課 (☎287-0896)
<b>トレーニング基礎講座</b>	10	
<b>各種教室(体操・ハイキング・エアロビクス・ステップエクササイズ)</b>	各10	総合体育館 (☎283-0673)
<b>介護予防健康体操</b>	10	S Cスマイル東海 (☎283-1001)
<b>機能回復プール(水中体操を含む)</b>	10	
<b>筋力トレーニング室の利用</b>	10	
<b>育児講座「いっしょに遊ぼう」</b>	10	