

得々

トウニョウビョウカモ & ポクモカモ



つしま健康マイレージ チャレンジシート

「つしまの健康マイレージ」は、健康づくりを応援する取り組みです。健診・検診の受診、健康づくりの教室などへの参加、健康目標を立てて取り組むなど、マイレージ(ポイント)を貯めて、優待カード「~MyCa~(まいか)」を受け取りましょう。

対象者 津島市在住・在勤者

お問い合わせ 津島市総合保健福祉センター
〒496-0863 津島市上之町1丁目60番地
TEL 0567-23-1551

利用方法



ポイントの貯め方

健診・検診

15ポイント
(必須)

人間ドック・特定健診等 10point
 各種がん検診…………… 各5point
 歯科健診…………… 各5point
 予防接種…………… 各5point
 ※40歳未満の方で健診・検診を受ける
 機会がない場合は免除。

健康目標

毎日体重を測る、1日〇〇〇歩歩く、
 ラジオ体操をする、毎食野菜を食べ
 などの目標を立て、10日行ったら
 …………… 5point

講座

健康に関する講座1講座参加につき
 …………… 1point
 ※市の主催以外の健康講座も可。
 ※自主グループ活動も可。

ボランティア 活動

ボランティア活動をしたら
 …………… 1point
 ※活動内容の制限はありません。

スペシャルポイント 禁煙

保健センターや医院・薬局で
 禁煙できたら …………… 10point

仲間ポイント

家族や友人、職場やグループ活動の
 仲間と一緒に「チャレンジ・マイレージ
 宣言」を保健センターに提出すると
 …………… 2point
 ※「チャレンジ・マイレージ宣言」の様式は保健
 センターにあります。ホームページにも掲載。

A

健診・検診、予防接種を受けて「ポイント」を貯める

15ポイント
(必須)

健診・検診の項目			ポイント数	受診日
人間ドック / 特定健診 / 職場の健診等			10point	<input type="text"/>

健診・検診の項目	ポイント数	受診日	健診・検診の項目	ポイント数	受診日
胃がん検診	5point	<input type="text"/>	子宮がん検診	5point	<input type="text"/>
肺がん検診	5point	<input type="text"/>	前立腺がん検診	5point	<input type="text"/>
大腸がん検診	5point	<input type="text"/>	歯科健診	5point	<input type="text"/>
乳がん検診	5point	<input type="text"/>	予防接種	5point	<input type="text"/>

※40歳未満の方で健診・検診を受ける機会がない場合は免除。

B

目標を立てて10日間実践。1目標達成につき5point

目標例：体重を測る、1日〇〇〇歩以上歩く、ラジオ体操をする、毎日野菜を食べるなど

健康目標 1

※目標を記入してください。

実践日 5point

健康目標 2

※目標を記入してください。

実践日 5point

健康目標 3

※目標を記入してください。

実践日 5point

健康目標 4

※目標を記入してください。

実践日 5point

ホ ボランティア活動

ボランティア活動をしたら
..... 1point

※活動内容の制限はありません。

活動日

ス スペシャル ポイント 禁煙成功!

保健センターや医院・
薬局で禁煙できたら
..... 10point

実践日

仲 仲間ポイント

家族や友人、職場やグループ活動の
仲間と一緒に「チャレンジ・マイレージ
宣言」を保健センターに提出すると
..... 2point

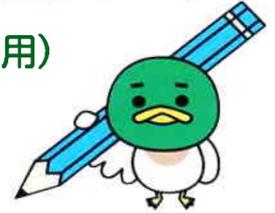
※「チャレンジ・マイレージ
宣言」の様式は保健セン
ターにあります。
ホームページにも掲載。

実践日

チャレンジシートとポイントカードについて

1 チャレンジシート（ポイントカードに記入する前の記録として利用）

- A** 健診・検診、予防接種を受けた日にちを記入。
※健診・検診は6月に受けていても可。
- B** 健康目標を立てて、できた日にちを記入。
- C** 講座やイベントに参加したら、講座名と場所と日にちを記入。
- ボ** ボランティア活動をした日にちを記入。
- ス** たばこを吸う人は保健センターや医院・薬局で禁煙できたら、禁煙日を記入。
- 仲** 家族・友人と保健センターへ「チャレンジ・マイレージ宣言」を提出した日にちを記入。



2 ポイントカードの書き方については、下記ポイントカードの書き方を参照してください。

「あいち健康マイレージ」協力店一覧表（全体471店舗）

平成27年5月28日現在

種別	店舗・施設名	所在地	電話	サービス(特典)内容
飲食	サガミ津島江川店	津島市江川町 2丁目93-1	(0567) 25-5881	■お食事をされた方に、ドリンク1杯サービス。 (カード所有者限定) (※7:00~10:00までのモーニングタイムは使用不可)
買物	JA海部東 グリーンプラザ	津島市莪原町 郷東47	(0567) 23-7380	■玄米10kg購入で270円引き。精米料無料。 (1kg単位でも購入できます)
スポーツ・ レジャー	サンガーデン スポーツプラザ	津島市今市場町 4-9	(0567) 25-1166	■入会金を0円 ■初回利用月の月会費を50%OFF ■1日体験利用を50%OFF
スポーツ・ レジャー	サンガーデン ボウリング	津島市柳原町1-4 第2サンガーデン	(0567) 25-2211	■ボウリング2ゲーム+貸靴=999円(税別) 同伴6名まで ■カラオケルーム料金2時間以上で、1時間無料。 (特別営業期間除く)
飲食	ほーむかふえ 花暖	津島市唐臼町 大門104	(070) 5333-1151	■通常AM11:00までのモーニングサービスを 日曜日に限りPM4:30まで提供します。

※その他、愛知県下に466箇所で協力店があり、随時協力店が増えています。なお、詳細は愛知県のホームページでご確認ください。

■最新の協力店はWebでご確認ください。

<http://www.pref.aichi.jp/0000075664.html>

あいち健康マイレージ協力店

検索

ポイントカードの書き方

チャレンジシートA・Bを達成したり、C・ボ・ス・仲ポイントを実施したら、日付と分類を記入。

〈例〉A 7/1 肺がん検診 B 7/1~7/10 毎日1万歩歩いた
C 7/5 健康講座 ボ 7/9 子ども見守り隊

日付	7/1	→	7/1
分類	A	→	A
日付	7/10	→	7/10
分類	B	→	B
日付	7/5	7/9	
分類	C	ボ	13 14 15

こま健康マイレージ ポイントカード



トウニョウビョウカモ & ボクモカモ

住所 _____

氏名 _____ 男・女

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日 (_____ 歳)

ポイント
カード



あいち