

とよあけ 健康

大金星マイレージ

健康づくり活動を行い、星（ポイント）を集めることで、「まいか」カードをもらい、県内の協力店で様々な特典（サービス）を受けることができます。この事業は愛知県との協働事業です。

とよあけ健康大金星マイレージの参加方法

<p>① 「とよあけ健康大金星マイレージ」シートをもらう</p> <p>市役所(長寿課、保険医療課)、南部公民館、福祉体育館、図書館、保健センターで配布しています。豊明市ホームページからもダウンロードできます。</p>	<p>「とよあけ健康大金星マイレージ」シートをもらう</p> 
<p>② チャレンジメニューやボーナスメニューを実行しよう</p> <p>チャレンジメニューから取り組む目標(自分で決めてもいい)を決め、ボーナスメニューの中から実行できることに取り組み、星 50 個を集めましょう。</p>	<p>目標を決めて実行しよう</p> 
<p>③ とよあけ健康大金星マイレージシートを「まいか」カードと交換しよう</p> <p>チャレンジメニューやボーナスメニューを実行して、星 50 個を集めたら、申請書に必要事項を記入して「まいか」カードをもらいましょう。</p> <p>★申請場所：長寿課・保険医療課・南部公民館・福祉体育館・保健センター</p>	<p>「まいか」カードと交換しよう</p> 
<p>④ 「まいか」カードを使おう</p> <p>もらった「まいか」カードを協力店で提示してサービス（特典）を受けることができます。※市内・県内の協力店でサービス（特典）を受けることができます。「まいか」の有効期限は発行日から1年間です。</p>	<p>「まいか」カードを使おう</p> 

対 象：市内小学生、在住・在勤・在学の人



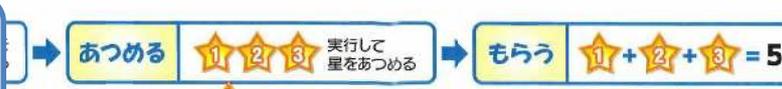
やらなきゃ、もったいない！！
「健康」も「お得」も両方ゲット！



裏面にマイレージシートの記入方法があります。ご覧ください。

★マイレージシート記入例★

自分が続けられることを目標にしましょう！



地域のサロンなど参加したイベントや教室を記入。星10個獲得！

①取り組み目標に○をつけよう (目標はいつでもOK)

毎食、野菜を食べる	
毎日、朝食を食べる	○
1日3食バランスよく食べる	
趣味にする	
間食を減らす	
10分以上ウォーキングをする	
10分以上の運動をする	
体操をする	
早寝早起をする	○
帰宅後に手洗い・うがいを両方する	○
1日1回、体重を測る	○
毎食後、歯みがきをする	○
自分で考えた健康に関する目標: [エレベータを使うのを階段にする]	○

②ボーナスメニューを実行する
～第2次とよあけ健康21計画～

とよあけの となりの人を、誘って受ける楽々検診(健診)

ボーナス項目	星数	実行した日
がん検診 (1年に1種類以上)	★5個/年	/
特定健診・職場の健診・学校の健診・はつらつ健診・35～39歳健診・成人健診	★5個/年	6/2
停瘤しよう検診	★5個/年	/
歯科健診	★5個/年	/

③ボーナスメニューを実行する
～地域～

参加した地域の行事・イベント・教室

行事・イベント・教室名	星数	参加した日
町内の清掃活動(ごみゼロ運動)	★5個/年	5/30
まちかど運動教室	★5個/年	7/20
	★5個/年	/
	★5個/年	/

保健センターでがん検診を受けたらウォーキングのチラシを見つけた。健康に良さそうだから参加してみた。星5個獲得！

あまの まち、あなた流の運動習慣

ボーナス項目	星数	実行した日
「とよあけ健康ウォーキング」に参加した	★5個/年	7/22
「やさしいとよあけひまわり体操」を習得した	★5個/年	/

あつまったボーナス星数 10 個

②実行できたら1つずつ星の色を塗りましょう
※1日に獲得できる星数は1個まで

★	★	★	★	★	★	★10個
★	★	★	★	★	★	★20個
★	★	★	★	★	★	★30個
★	★	★	★	★	★	★40個
★	★	★	★	★	★	★50個

とよあけの けむり(たばこ)の正しい知識の普及と
思いやりで卒煙をサポートするまち

ボーナス項目	星数	実行した日
禁煙外来へ受診した	★5個/年	/
家族に禁煙するようになった	★5個/年	6/2
「とよあけ市禁煙デー」が5月31日だと知っている(知った日を記入ください)	★5個/年	6/2

あつまったボーナス星数 20 個

やったー！星が20個集まったぞー。

がん検診会場で禁煙デーが5月31日ということを知った。家族にも話したので星10個獲得！

1★ + 2★ + 3★ =

あなただけの獲得した星数の合計 50 個

星を50個獲得して健康大金星になったら、裏面の申請書を記入して「まいか」発行の申請をしよう！

星50個集まった！「まいか」カードと交換しよう。

♪ 50個星(ポイント)を集めて、「まいか」カードと交換すると県内協力店でお得なサービスが受けられます。

QRコードを読み込むとサービスが受けられるお店などが検索できるぞ！



あいち健康マイレージ事業ホームページにつながります。



利用者の声

「まいか」を提示して、豊明市内の花屋で花束を8%引きで購入し、家族で市内飲食店にて20%引きで夕食を食べ、週末に愛知県内、日帰り温泉を30%引きで入浴し、リフレッシュをしました！

