

令和6年度

とびしま健康マイレージ



飛島村イメージキャラクター
とびしまマン

とびしま健康マイレージとは、あなたの健康づくりを応援する事業です。健康に関する目標を立てて実践したり、様々な事業に参加してポイントを貯めます。100ポイント貯めるとオリジナルタオルや優待カード(まいか)、豪華賞品が当たる抽選会に応募することができます!

※タオルは先着300名(お一人年間5枚まで)、抽選会は前期3回・後期3回まで応募することができます。

対象者

中学生以上の在住・在勤者

期間

令和6年5月1日～令和7年3月16日

①100ポイント貯める

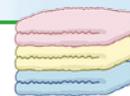
- ・チャレンジシート(裏面)
- ・アプリ(あいち健康プラス)

②窓口で100ポイントを見せる

- ・すこやかセンター内保健環境課
- ・敬老センター

③特典をゲット!

- ★オリジナルタオルをゲット!
- ★優待カード(まいか)をゲット!
- ★お楽しみ抽選会に応募!



マイレージアプリ「あいち健康プラス」がオススメ!

- アプリで手軽にポイント管理ができます。
- 歩数、体重、血圧、健康診断、がん検診の受診状況などが記録できます。
- 100ポイント貯まると自動で優待カード(まいか)が発行されます。
- アプリ内でお楽しみ抽選会に応募できます。
- アプリ内でオリジナルタオルの申請ができます。
- アプリ内で歩数ランキングを見ることができます。
- 保健環境課の事業のお知らせを受取ることができます。

iOS版



Android版



まいかでお得をゲット!

優待カード(まいか)を提示すると、愛知県内の協力店舗で様々な特典を受けることができます!



(▼村内で受けられるサービス)

キッチンむらかみ	お食事される方にミニサラダサービス
一休	ライス食べ放題
松枝商店	飛島村発展ポイントカード2倍、または2,000円以上のお買い上げで粗品進呈
ヘアサロンツカマツ	当店ご利用の方、お肌しっとりプルプル“ローションマスク”サービス

お楽しみ抽選会

今年度は2回開催します! 抽選会の応募は前期に3回、後期に3回までできます。前期に応募された方は、ぜひ健康福祉祭にお越しください。



応募締め切り	お楽しみ抽選会
前期 令和6年9月27日	令和6年11月2日(土) 健康福祉祭で開催します。 ぜひ健康福祉祭にお越しください。
後期 令和7年2月28日	令和7年3月上旬 厳正なる抽選の上、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

ポイントの獲得方法



① 「コツコツ」ポイント (1日最大5ポイント)

自分で健康に関する目標を立て、達成した日付をチャレンジシートに記入します。
記入した日付1つにつき1ポイントになります。目標は5つまで作ることができます。(1日最大5ポイント)

目標の例

キラリとびしまのびのび体操をする、1日30分以上運動をする、毎食後歯磨きをする、車を控えてエコ通勤をするなど。



② 「スタンプ」ポイント (1日1ポイント)

対象事業に参加することで、チャレンジシートにスタンプを押します。
スタンプポイントは1日1ポイントです。

♥すこやかセンター

シルバーフィットネス、ファミリー教室 など

♥ふれあいの郷

運動実践室筋トレ、ラクラク筋トレ教室、スローエアロビック教室、エンジョイビーチボール、さわやかヘルスアップ教室、ヨガ教室、いきいき教室 (卓球・カラオケ含)、老人クラブ例会、ぽぱいずが〜でん、ふれあいサロン、ボランティア、個別健康相談 (健診結果を持参した方)

♥子育て支援センター

パオパオキッズ、赤ちゃんサロン、親子ビクス、親子ふれあい運動 など

♥その他

介護者のつどい など



③ 「ボーナス」ポイント (1回5~20ポイント)

参加した事業にチェックを入れましょう。

ア. 5ポイント

- がん検診 (各種) 脳ドック検診 歯科検診 (特定健診・医療機関・学校)
保健指導 (特定保健指導、健康教室、禁煙相談) 健診結果説明会

イ. 10ポイント

- 医療機関・会社・学校の健診

ウ. 15ポイント

- 歩歩歩クラブ 健康福祉祭 特定健診・総合健診・総合がん検診

エ. 20ポイント

- 献血 スポーツフェスティバル

合計 (ア+イ+ウ+エ) ポイント



目標①：

目標②：

目標③：

目標④：

目標⑤：

チャレンジシート (日付・スタンプ)					1 スタート	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100 ゴール