

健康づくりでポイントをためて健康とお得をゲットしよう!

令和6年度

とよね健康マイレージ

やらまいか

「とよね健康マイレージ」とは愛知県と豊根村で協働し、皆さんの健康づくりを応援するものです。



対象 3歳以上の村民の方、村内で勤務されている方

実施期間 2024年5月1日(水) ▶ 2025年2月28日(金)

チャレンジシートを2枚以上提出した方に「健康マイスター認定証」をお渡しします。

① チャレンジシートをもらおう

5月の広報で各世帯に1部ずつ配布します。次の場所にも置いてあります。

- 保健センター ● 役場住民課
- 富山支所 ● ポンタの里



② ポイントをためる

健康づくりを実践して 2~3
100ポイントためよう ▶ ページへ



100ポイント達成したら、チャレンジシートを提出しよう!
あいち健康プラス(スマホアプリ)で参加している方は、チャレンジシートを提出する必要はありません。

提出期限 2025年3月6日(木)まで

- 提出先**
- 保健センター
 - 役場(住民課・富山支所)



③ 景品とまいかカードをもらおう

… 景品ひとつ差し上げます …



まいかカードをつかおう

愛知県内の協力店で、カードをみせるとお店ごとのサービスが受けられます。



トマトケチャップ



ブルーベリージャム



温泉券
湯〜らんどパルとよね
湯の島温泉

**道の駅利用券
(500円分)**
食事・買い物に利用
できます。



**図書カード
(500円分)**

**歩数計
なわとび
反射タスキ**

※景品が変更になる場合があります。※景品は年に1回のみのお渡しです。※写真、イラストはイメージです。
※チャレンジシートを2枚以上提出された方へは、ささやかなプレゼントをお渡しします。

さらにうれしい特典!

グループチャレンジをすると
抽選で素敵な賞品が当たります。
詳しくは3ページへ!

※イラストはイメージです。
※賞品は変更になる場合があります。



1グループ様
豊根村特産品セット
(5千円相当)



1グループ様
湯〜らんどパルとよね
温泉券セット(5千円相当)



1グループ様
クオカード(3千円相当)

〈お問い合わせ・グループチャレンジの申請書の提出先〉

豊根村保健センター 8:30~17:15(休日・祝日を除く) 〒449-0404 愛知県北設楽郡豊根村上黒川字長野田26番地

TEL 0536-85-5055 FAX 0536-85-5056 E-mail hoken@vill.toyone.lg.jp

ため方① 健康づくりの目標を立てて実践してみよう



★自分に合った健康づくりの目標を立てましょう(最大2つまで)
ちょっと頑張ればできそうな目標がおすすめです。

★目標毎に**1ポイント**
獲得できます。



チャレンジシートに
取り組めた日を
書きます

からだを動かす

- ★今より10分(1000歩)多く歩く
- ★テレビを見ながらストレッチを5分する
- ★畑仕事をする



食事

- ★朝ご飯を食べる
- ★野菜を毎日食べる



こころ・休養

- ★睡眠を7時間以上とる
- ★自分の好きなことを楽しむ



歯

- ★毎食後、歯磨きをする
- ★お口の体操をしてから食事にする



健康管理

- ★早寝・早起きをする
- ★朝、血圧を測る



たばこ

- ★禁煙する



ボーナスポイント

禁煙すると1日1ポイント。
1か月間禁煙が続くと、
さらに5ポイント追加♪

お酒

- ★休肝日を作る
- ★1日1合までにする



ボーナスポイント

連続2日間の禁酒をすると、
1週間毎に5ポイント追加♪

目標の例

ため方② 健康づくり等のイベントに参加しよう



★健康に関する教室やイベントなどに参加すると**5ポイント**獲得できます。
豊根村以外の市町村で開催されたイベント等に参加した場合も同様です。
令和6年度生涯学習カレンダーにも関連するイベント等を掲載しています。
(カレンダー以外にもあります)

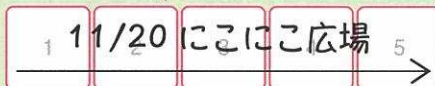


★会場でスタンプを押すか、各自でチャレンジシートに参加した日付を記入します。

会場でスタンプを押す



自分で記入する



★イベント一覧(例)★

小・中学生がポイントを獲得できるイベントは「みどり湖ハーフマラソン」のみです。

健康診査関係

住民健診、人間ドック、職場検診、がん検診、
(紹介状にて)再検査・精密検査、歯科検診

健康相談・健康教室参加

住民健診結果説明会、健康教室、
にここ広場(保護者)

介護予防関連

デイサービス(ポンタの里など)、
交流サロン

ボランティア活動

献血、交流サロン



運動 その他

とよねロコモクラブ、運動クラブ、
村民運動会、みどり湖ハーフマラソン、敬老会

グループチャレンジ

ご家族・お友だち・サークルや職場の仲間など
“3人以上”で参加できます!



参加方法

チャレンジの前にグループの代表者が下記の参加申請書を保健センターへ提出してください(郵送・FAX・メールでも受け付けます)。その後、グループメンバーそれぞれのチャレンジシートで目標達成に向けてポイントを獲得してください。

お楽しみ特典

実施期間内に全員が100ポイント達成することができたグループは景品(個人)に加えて、さらに抽選で素敵な賞品が当たります!

- グループ全員が100ポイント達成しなかったら個人チャレンジに切り替えてください。
- 当選グループへの賞品の発送は、2025年3月末～4月上旬を予定しています。豊根村の広報誌「保健師だより」に掲載させていただきます。

グループチャレンジ参加者の声

職場の仲間とチャレンジしました!
 チームで声をかけながら
 取組めたので、最後までできました。



体操の仲間と
 楽しんで取り組む
 ことができました。



キリトリ線

グループチャレンジ 参加申請書

・チャレンジの前に、グループの代表者(20歳以上)が保健センターへ提出してください。

申請日 年 月 日

| | | | |
|---------|-----|------|-------------|
| グループ | | 人数 | 人 |
| 氏名(代表者) | | 男・女(| 歳) |
| 住所 | 豊根村 | | |
| 住所が村外の方 | 勤務先 | | |
| 電話番号 | | | (自宅・携帯・勤務先) |

[グループメンバーをご記入ください] 不足時は、コピーして使用してください。

| | | |
|-----------|--|--|
| 記入例 豊根 太郎 | | |
| | | |

スマホアプリ (あいち健康プラス)で もっと楽しく、もっと気軽に チャレンジ!!



スマホアプリは
お手持ちのスマートフォンで
簡単に始めることができます。



スマホアプリの特徴

特徴 いつでも
楽しく健康づくり

健康づくりの取り組み状況をセルフ
チェックして、データ管理して
いただけます。カレンダーでその月に
どれだけ達成したか確認もできます。

マイグラフ
(血圧・体重)

達成
カレンダー

特徴 毎日の
ウォーキングが
楽しくなる

愛知県内のウォーキングコースの
疑似体験もできます。

歩数
ランキング

愛知県
バーチャル
ウォーキング

特徴 まいかカード
スマホ画面から♪

まいかカードもスマホ画面を見せて
いただけるだけ。紙カードを
持ち歩く必要がなくなります。



※スマホアプリだけの得点 6,000歩以上で1ポイント、10,000歩以上で2ポイントが加算されます。

なかよしグループ機能のご紹介

アプリ利用者同士がアプリ内で任意のグループを作成し、そのグループ内で歩数ランキングを確認することができます。
お友達同士で、職場の仲間と競い合ったり励ましあったりしながら一緒に健康づくりを始めてみてはいかがでしょうか。
※グループチャレンジに参加される場合は「参加申込書」を保健センターに提出ください。

スマホアプリの参加方法

アプリ(あいち健康プラス)をダウンロードして
ご利用いただけます。

ステップ1 アプリ(あいち健康プラス)をダウンロード



androidは
こちら



iPhoneは
こちら

ステップ2 新規登録(自治体等を選択)

ステップ3 初期設定
(ニックネーム等の入力)で開始♪

