

令和5年度 健康南知多マイレージ

～ポイントを貯めて健康とグッズをゲット！～



住み慣れた南知多町で、いきいきと健康に生活していただくため、みなさまの健康づくりやボランティアへの取組を応援します。

チャレンジカードに健康づくりの記録をして100ポイント貯めると、あいち健康づくり応援カード「MyCa」と交換できます。また、景品もご用意しています！



景品内容

- ・南知多町オリジナルエコバッグ
- ・お口の健康セット
- ・入浴剤セット
- ・海っこバス回数券（5名様限定！）



参加方法

健診ポイント40ポイント
(健康診断、歯科健診など)



自己ポイント 60ポイント
(行事参加や目標の取組など)



ポイント達成！
100ポイント

～記入例～

★健診ポイント（1回 **20** ポイント）

6/1 特定健診 (20ポイント)	8/20 歯科健診 (20ポイント)
-------------------------	--------------------------

特定健診、後期高齢者健診、がん検診、脳ドック
歯科健診、予防接種など

※人間ドック（健康診断とがん検診の両方を含むもの）は
1回で40ポイント獲得

★自己ポイント（参加ポイント：1回 **2** ポイント、目標取組ポイント：1回 **1** ポイント）

5/10 百歳 (2ポイント)	5/10 体操 (2ポイント)	5/20 体重測定 (1ポイント)
-----------------------	-----------------------	-------------------------

〈参加ポイント〉

健康に関する説明会やセミナー、
百歳体操など地区の体を動かす活動、
子育てグループの活動、献血、ゴミ拾いなど

〈目標取組ポイント〉

運動 ウォーキング、筋トレなど
生活 血圧や体重の測定など
食事 腹八分目にした、休刊日にしたなど

【問い合わせ先】
南知多町役場 健康子育て室
0569-65-0711（内線514）



100ポイント貯まったら「MyCa」と「景品」をゲットしに行こう！！

