## 応募までの3ステップ

#### ステップ1 ポイントを貯めよう

検(健)診の受診 やイベント参加、 健康への取り組み などでポイントを 貯めましょう。



#### ステップ2 応募しよう!

30ポイントで1口分 の応募ができます。 専用応募箱へ投かん または郵送で。1人何 □でも応募できます。

#### ステップ3 抽選で記念品ゲット!

1ポイント

自主的な取り組みの例

健康に関する自主的

な取り組み(1日1回) を行い、日付を記入

応募者全員に参加賞 (1人1個)を贈呈。 さらに抽選で自転車 や電動ハブラシが当 たるチャンスも。



## まずは30ポイント貯めよう

健康への取り組みを行い、専用のポイントカードに記入またはシールを貼付。それぞれのポイントを加算し て合計ポイント数を出します。30ポイントで1回応募ができます。

#### 10ポイント

検(健)診を受けて 記入

### 30ポイント

人間ドックを受けて

#### 健康マイレージポイントカード

<b>ポイント</b>	がん検診・健診等				健康の取り組み			1日 1ポイント	
1つの Oごとに 10ボイント	がん		腸・肺・子宮 腔・前立腺		取組 ラジオ体操をする				
	検診				14/1	² 4/2	³ 4/3	4/4	<sup>5</sup> 4/5
	健診	健診	<ul><li>歯科検(健)診</li></ul>		<sup>6</sup> 4/6	<sup>7</sup> 4/7	84/8	9 4/9	10
30ポイント	人間ドック				11	12	13	14	15
30/17/	XIIIFYYY			ļ	16	17	18	19	20
イベントギ	講座へ	の参加	1つ5ポイント	l	21	22	23	24	25
	X	X			26	27	28	29	30

#### ポイント対象イベントの例



#### 5ポイント

ポイント対象のイベン

▲市民ウオーク

えび~にゃシール ※会場で配布します

は市ホー ンロー 風・保育園などで配な 市内公共施設のほか 緒に送付します。 ドできます。 ムページからもダ

▲血圧測定

設置の専用応募箱に入れてく り課へ郵送、 必要事項を記 または市役所 コミセンに えびな市

# 類と一

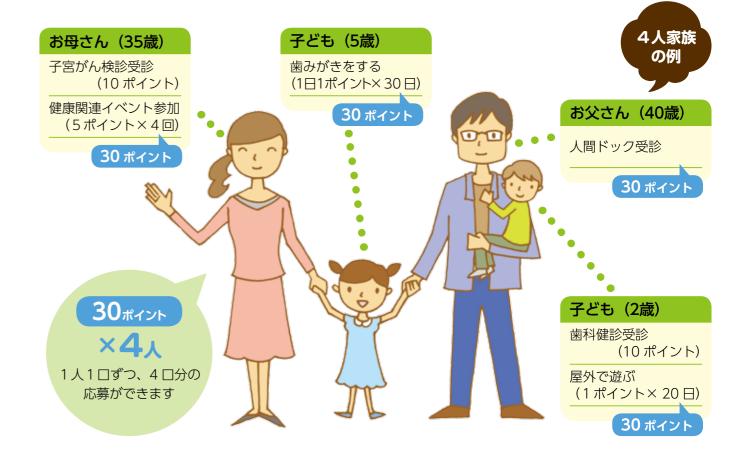
必要書 また

# 家族でチャレンジ! 目指せ健康!



# えびな健康マイレージ2

間健康づくり課 ☎(235)7880



て、家族みんなで楽しくチャレンジしましょう。

健康的な生活習慣を身に付けるきっかけとし

き、手洗い・うがい

も参加できます。

乳幼児健診の受診や早寝早起 など、お子さんの成長ペ

参加者には参加賞のほか、に合わせた取り組みでポイン

イントが貯まります。

▶対象 市内在住・在勤・在学の方 ▶期間 平成28年3月31日(木)まで

#### ポイントは全部で4種類

30ポイント 人間ドックの受診 がん検診や特定健診・職場健診・ 10ポイント 後期高齢者健診などの受診 市民ウオーク・健康マラソン・認 知症サポーター講座など、健康関 5 ポイント 連イベントや講座への参加 ラジオ体操をする、ウオーキング 1 ポイント をする、野菜を食べるなど、自分 で設定した取り組みの実施

※詳細は市ホームページをご覧ください

年齢制限なく できます

を応援するための取り組みです。 えびな健康マイレ 診の受診、日々の健康に関する取り 市民の健康づくり -ックや

みなどでポイントを貯めながら、

みんなで健康

になることを目指します

えびな健康マイレージ2015には、お子さん

3 広報えびな2015年6月1日号 広報えびな2015年6月1日号 2