

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人何口でも応募できます。

ステップ3
抽選で記念品ゲット!

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

| ポイント | | がん検診・健診等 | | 健康の取り組み | | 1日1ポイント | | |
|---------------|-------------|-------------------|----------|---------|-----|---------|-----|---|
| 1つの〇ごとに10ポイント | がん検診 | 胃・大腸・肺・子宮乳・口腔・前立腺 | ラジオ体操をする | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | 健診 | 健診・歯科検(健)診 | 4/1 | 4/2 | 4/3 | 4/4 | 4/5 | |
| 30ポイント | 人間ドック | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | イベントや講座への参加 | 1つ5ポイント | 4/6 | 4/7 | 4/8 | 4/9 | | |
| | | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | |
| | | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| | | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

1ポイント
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

自主的な取り組みの例

▲ラジオ体操

▲血圧測定

30ポイント
人間ドックを受けて記入

5ポイント
ポイント対象のイベントや講座に参加してシールを貼る

ポイント対象イベントの例

▲健康マラソン

▲市民ウォーク

えび〜にやシール ※会場で配布します

家族でチャレンジ! 目指せ健康! えびな健康マイレージ2015

えびな健康マイレージ 2015

固健康づくり課 ☎(235)7880

お母さん (35歳)
子宮がん検診受診 (10ポイント)
健康関連イベント参加 (5ポイント×4回)
30ポイント

子ども (5歳)
歯みがきをする (1日1ポイント×30日)
30ポイント

4人家族の例

お父さん (40歳)
人間ドック受診
30ポイント

30ポイント × 4人
1人1口ずつ、4口分の応募ができます

子ども (2歳)
歯科健診受診 (10ポイント)
屋外で遊ぶ (1ポイント×20日)
30ポイント

▶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 |
| 10ポイント | がん検診や特定健診・職場健診・後期高齢者健診などの受診 |
| 5ポイント | 市民ウォーク・健康マラソン・認知症サポーター講座など、健康関連イベントや講座への参加 |
| 1ポイント | ラジオ体操をする、ウォーキングをする、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
どなたでも参加できます

えびな健康マイレージは、市民の健康づくりを応援するための取り組みです。人間ドックや検(健)診の受診、日々の健康に関する取り組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、お子さんも参加できます。乳幼児健診の受診や早寝早起き、手洗い・うがいなど、お子さんの成長ペースに合わせた取り組みでポイントが貯まります。参加者には参加賞のほか、抽選で記念品を贈呈します。

健康的な生活習慣を身に付けるきっかけとして、家族みんなで楽しくチャレンジしましょう。

応募方法

必要事項を記入し健康づくり課へ郵送、または市役所・保健相談センター・えびな市民活動センター・コミセンに設置の専用応募箱に入れてください。

ポイントカード配布場所

市内公共施設のほか、幼稚園・保育園などで配布、または市ホームページからダウンロードできます。また、検(健)診の通知の際に、必要書類と一緒に送付します。