



ポイントためて楽しく健康!



えびな健康マイレージ

健康推進課 ☎(235) 7880

ポイントカードは公共施設で配布のほか、市ホームページからダウンロードできます。

ポイントカード(はがき)記入例

健康マイレージポイントカード

ポイント がん検診・健診等 人間ドック

検(健)診を受け、 を記入

健康への取り組みを記入 (例)
 体重/血圧測定
 30分のウォーキング
 よくかんで食べる など

1つごとに10ポイント

イベントに参加し、参加日を記入

実施日を記入

合計ポイントを記入

応募ポイント数 $A + B + C + D = 30$ ポイント

応募は郵送・応募箱へ

ポイントカードに必要事項を記入し、健康推進課へ郵送、または市役所・えびなこどもセンター・コミセンなどに設置の応募箱へ投函してください。市ホームページからカードをダウンロードした方は切手が必要です。

令和4年1月31日(月)締め切り。令和4年2月1日以降の取り組みは来年度応募できます。



賞品はお楽しみ

新たに親子賞も!

運動や散歩などの健康づくりに親子で取り組んだ方は、子ども向けの賞品が当たる親子賞に応募できます。

昨年の賞品は体組成計や調理器具などで、147人が当選しました。ここの抽選会は令和4年3月に開催予定です。たくさん応募した方は努力賞が当たるチャンスもあります。



ポイントをためよう

30ポイントをためると抽選に応募できます。健康に関するものであればどのようなことでも1ポイントです。環境や体調に合わせて楽しく続けられる目標を設定しましょう。

日々の健康づくりに、どのように取り組んでいますか。健康への取り組みでポイントをため、賞品が当たる抽選に応募することができます。「えびな健康マイレージ」。毎日の検温、ウォーキングや体操など、健康づくりを習慣づけましょう。

ポイントは4種類

30ポイント	人間ドックの受診
10ポイント	各種検(健)診の受診
5ポイント	マイレージ対象イベントへの参加
1ポイント	健康に関する取り組み

取り組み例

レベル1

- 健康づくりを始めた方
- よくかんで食べる
 - 1日3食食べる
 - 体温測定を行う



レベル2

- 運動を始めた方
- ラジオ体操
 - ウォーキング
 - ストレッチ運動



レベル3

- ステップアップしたい方
- 具体的な数値目標を立てる
 - 1日8000歩・ウォーキング30分・20分以上かけて食事するなど

参加者の声

「えびな健康マイレージ」に参加している津田さん夫婦に聞きました



津田悦弘さん・君江さん (柏ケ谷在住)

参加者の声

運動は「えびな健康マイレージ」が始まる前からしていたので、マイレージが始まった年から夫婦で参加しています。ウォーキングが日課で、北部公園の周りを3周くらいしています。だいたい1時間30分で1万2000歩くらい歩いていますよ。いつも歩いているから顔見知りの人もできたけれど、1人じゃ寂しいので夫婦で歩いています。

2人とも健診などでは悪いところがありません。健康の秘訣は、マイレージのおかげで運動や、野菜をたくさん使った食事を意識するようになったことです。ポイントをためて応募することも習慣になりました。抽選で努力賞のゴムバンドやお米10袋が当たったときはびっくりしたけれどうれしいし、励みになります。今後も無理のない範囲でウォーキングを続けていきたいです。

生活習慣を見直しませんか?

楽しく参加しましょう!

自宅を過ごす時間が増え、健康に対する意識が高まっています。健康づくりのポイントには、「食事」「運動」「睡眠」の調和で、毎日の規則正しい生活の積み重ねが、健康寿命の延伸につながります。

食べるスピードが早い人は「よくかんでゆっくり時間をかけて食事する」、移動手段に車を利用する人は「徒歩20分程度の場所へは車を使わない」、お酒を毎日飲む人は「週に1日休肝日を設ける」など、日々の生活で工夫してできることから取り組みましょう。



健康えびな普及員会