

●発表日：平成 26 年(2014 年)5 月 29 日

「たはら健康マイレージ」がスタートします

田原市は、平成 25 年 7 月に WHO（世界保健機関）が提唱する健康都市連合に加盟しました。田原市が目指す健康都市への取り組みの一つ、「健康都市推進プロジェクト」の一環として「たはら健康マイレージ」がスタートします。

「たはら健康マイレージ」は、普段の生活から健康づくりに取り組み、楽しみながら健康を目指すためのポイント制度です。ポイントには 2 種類（自己申告とスタンプを押すもの）あり、200 ポイント貯まったカードは記念品と交換できます。

平成 26 年 6 月から、「たはら健康マイレージ」の参加に必要な「チャレンジカード」を田原市役所健康課とあつみライフランド健康課窓口で配布します。

1 参加方法（ポイントの貯め方）

(1) 健康づくりの目標の取組

例：1 日 1 万歩以上歩く、毎食野菜を食べる、禁煙するなど

(2) 健診（検診）の受診

例：各種がん検診、歯科検診、特定健診などを受診したとき

(3) ポイント対象のイベント・講座等の参加

例：スポーツ大会、健康まつり、各種講座などに参加したとき

2 対象

小学生以上の田原市民

3 ポイントを貯める期間

平成 26 年 6 月 1 日～平成 27 年 2 月 28 日

4 記念品交換期間

平成 26 年 10 月 1 日～平成 27 年 3 月 2 日

5 記念品交換場所

田原市役所健康課、あつみライフランド健康課

たはら健康マイレージ

「たはら健康マイレージ」は
普段の生活から健康づくりに取り組み、
楽しみながら健康を目指すためのポイント制度です。



健康都市たはら
サポーター
ヘルシーナちゃん

- ① 健康づくりの目標の取り組み
- ② 健診(検診)の受診
- ③ ポイント対象のイベント・講座等の参加

対象 小学生以上の田原市民

ポイントを貯める期間 平成26年6月1日(日)
～平成27年2月28日(土)

でポイントが貯まります。
貯まったポイントは記念品と交換できます。

マイレージの参加方法 ポイントの貯め方は3とおり!

① 健康づくりの
目標と期間を
決めて取り組む



② 健診(検診)を
受診する



③ ポイント対象の
イベント・講座等
に参加する



200ポイント^{*}貯まったチャレンジカードを
田原市役所健康課またはあつみライフランド健康課へ提出すると、
記念品と交換できます。

※原則①・②・③それぞれにポイント獲得が必要です。

交換期間：平成26年10月1日(水)～平成27年3月2日(月)



ポイントを貯めて
健康と記念品を
ゲット!

※切り離しお使いください

チャレンジカード

③ ポイント対象のイベント・講座等の参加 (60ポイント以上必須)		
スタンプ/ 参加日/ イベント ・講座名	(/ :) (/ :)	(/ :) (/ :)
	(/ :) (/ :)	(/ :) (/ :)
	(/ :) (/ :)	(/ :) (/ :)

※カード提出先:田原市役所 健康課、あつみライフランド 健康課

たはら健康マイレージチャレンジカード

ポイントを貯める期間:H26.6.1～H27.2.28 記念品交換期間:H26.10.1～H27.3.2

フリガナ	生年月日	年 月 日
氏名	(年齢/性別)	(歳 / 男・女)
住所	田原市	
電話番号		

〈問い合わせ先〉 200ポイント貯めて健康になろう!
田原市役所健康課 電話:0531-23-3515
あつみライフランド健康課 電話:0531-33-0386



ポイントの貯め方

ポイントには、**自己申告のもの**と**スタンプを押すもの**との2種類があります。
 ポイントを貯める期間:平成26年6月1日(日)～平成27年2月28日(土)

自己申告

① 健康づくりの目標の取り組み (最大120ポイント)

チャレンジカードに健康づくりの目標と期間を記入して取り組み。取り組み後に自己評価する。(○で囲む)
 (例) よくできた (120ポイント) ・ できた (100ポイント) ・ ふつう (80ポイント) ・ あまりできなかった (60ポイント) ・ できなかった (40ポイント)
 目標例:1日10,000歩以上歩く、毎食野菜を食べる、禁煙するなど

② 健診(検診)の受診 (40ポイント)

各種がん検診・健康応援健診・歯科検診・特定健診・人間ドック・後期高齢者健診・同等の職場健診・学校等の健診などを受診する。
 受診日と種類を記入する。(対象の健診(検診)がない方は、なしを○で囲む・男性35歳以上、女性20歳以上の方は対象の健診(検診)があります)

スタンプ

③ ポイント対象のイベント・講座等の参加 (60ポイント以上必須)

ポイント対象のイベント・講座等に参加し、スタンプを押す。参加日とイベント・講座名を記入する。
 (同じイベントは1日複数回参加しても1スタンプ)



開催日	イベント・講座名	ポイント	会場	備考	申込	問い合わせ先
6月から	うたおう会	40	あつみライフランド	(月1回の教室)スタンプは5回の参加で1回のみ	○	高齢福祉課
6月から	はつらつシニア体操	40	市民館等	(月1回の教室)スタンプは5回の参加で1回のみ	○	高齢福祉課
6月から	すこやか元気体操	40	各福祉センター	(週1回の教室)スタンプは20回の参加で1回のみ	○	高齢福祉課
6月5日	ハートフルケアセミナー	20	あつみライフランド	スタンプは1講座1回 (2講座予定)	○	高齢福祉課
6月8日	歯の健康フェスティバル	20	田原文化会館		(不要)	健康課
6月19日	JA愛知みなみ健康会議2014	20	田原文化会館		○	保険年金課、健康課
7月21日	平成26年度児童センターまつり	20	田原児童センター		(不要)	子育て支援課
7月27日	たはらエコフェスタ2014	20	田原文化会館		(不要)	環境政策課
7月から	普通救命講習(一般公募)	20	赤羽根分署、渥美分署		○	赤羽根分署、渥美分署
7月から	特定保健指導結果説明会	20	渥美病院		○	健康課
7月から	ババママ普通救命講習(一般公募)	20	田原福祉センター、あつみライフランド		○	田原市消防署、赤羽根分署、渥美分署
8月24日	男女共同参画フェスティバル	20	田原文化会館		(不要)	市民協働課
8月から	オープンカレッジ	20	田原福祉専門学校	スタンプは1日1回 (9日間の教室)	○	田原福祉専門学校
8月から	親子料理教室	20	田原福祉センター、あつみライフランド		○	健康課
8月から	禁煙教室	20	田原福祉センター、あつみライフランド		○	健康課
9月から	栄養生活・食生活改善推進員養成講座	20	田原福祉センター	(1クール3、5回の教室)スタンプは1クールの参加で1回のみ	○	健康課
10月4日	エコ・クッキング講座	40	田原福祉センター		○	環境政策課
10月12日	スポーツギネス大会	20	田原市総合体育館		(不要)	スポーツ課
10月予定	健康まつり	20	田原文化会館		(不要)	健康課、保険年金課
10月から	栄養バイキング講座	20	田原福祉センター、あつみライフランド		○	健康課
10月から	シェイプアップ教室	20	田原文化会館、あつみライフランド		○	健康課
10月から	簡単ダイエット講座	20	田原福祉センター、あつみライフランド		○	健康課
11月15日	公開講座	20	田原福祉専門学校		○	田原福祉専門学校
11月29日	キンボール大会	20	渥美運動公園屋内競技場		○	スポーツ課
11月予定	実技救命講習(一般公募)	20	田原市消防署		○	田原市消防署
12月6日	睡眠市民公開講座	20	田原文化会館		○	健康課
1月予定	上級救命講習(一般公募)	20	田原市消防署		○	田原市消防署
2月予定	農業者のつどい(食育コーナー)	20	サンテバルクたはら		(不要)	農政課
随時	認知症サポーター養成講座	20	各希望場所	スタンプは1講座1回のみ	○	高齢福祉課
未定	元気はつらつ教室(お口の健康教室)	20	田原福祉センターあつみライフランド(予定)	(1クール3回の教室 予定)スタンプは1クールの参加で1回のみ	○	高齢福祉課
未定	公開セミナー	20	田原福祉専門学校		○	田原福祉専門学校

※対象イベント・講座の開催時期等は変更になる場合があります。最新の情報については、田原市ホームページまたは健康課までお問い合わせください。

記念品の交換

交換期間:平成26年10月1日(水)～平成27年3月2日(月)

合計200ポイント貯まったチャレンジカードを田原市役所 健康課またはあつみライフランド 健康課へご持参ください。記念品と交換します。
 (交換は期間中おひとり様1回とします)

問い合わせ先 田原市役所 健康課 電話:0531-23-3515
 あつみライフランド 健康課 電話:0531-33-0386

① 健康づくりの目標の取り組み (最大120ポイント)	
目標	
期間	年 月 日から 年 月 日
自己評価 (○で囲む)	よくできた (120) できた (100)
	ふつう (80)
	あまりできなかった (60) できなかった (40)

※原則①、②、③それぞれにポイント獲得が必要です。

② 健診(検診)の受診 (40ポイント)	
受診日	年 月 日
健診(検診)種類 (○で囲む)	がん検診 () ・ 健康応援健診 ・ 歯科検診 ・ 特定健診 ・ 人間ドック ・ 後期高齢者健診 ・ 同等の職場健診 ・ 学校等の健診 ・ その他 ・ 対象の健診(検診)なし (0ポイント)

チャレンジカード

※切り離して使ってください