

# ヘルシーナの健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX 23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX 33-0319

たはら健康マイレージで点数を貯めて、お得に健康になろう！

⑩1003676

たはら健康マイレージは、誰でも気軽に参加できる、健康づくりを応援する取り組みです。

健康づくりに取り組むと点数が貯まり、その合計が1000点を超えた方は、特典を手に入れることができます。令和元年度は1203人が達成しました。

今まで健康づくりにあまり関心がなかった方や時間がなくて取り組みがなかった方も、たはら健康マイレージに挑戦して、自分の生活習慣を見直してみませんか。



### 参加方法(点数の貯め方)

- ①各種がん検診、歯科検診、特定健診などの健診(検診)を受診する
- ②ラジオ体操などの簡単な健康づくりに取り組む
- ③対象講座、イベント、ボランティアなどに参加する
- ④たはら健康マイレージを友人などに紹介する

### 対象

小学生以上の市民、市内在勤・在学の方

### 実施期間

令和3年2月26日(金)まで

### 記念品交換期間

7月1日(水)～令和3年2月26日(金)  
(金)

### 記念品交換場所

健康課または、あつみライフランド

### その他

市役所、あつみライフランド、赤羽根市民センター、渥美支所、各

市民館などにある「たはら健康マイレージ」チャレンジシートを手に入れるかアプリで参加する場合は、アプリをダウンロード

◆100点貯めると素敵なプレゼントがもらえます！

○たまぽカード500ポイント引換券(学校単位での参加を除く)と県内協力店のさまざまなサービスが受けられるまいかカード(優待カード)をプレゼント  
※100点貯まったら、市健康課または、あつみライフランドへチャレンジシートを提出、またはアプリの画面を提示してください

みんなチャレンジしてね！



▲チャレンジシート

健康マイレージはアプリでも参加できます

たはら健康マイレージは愛知県が県内の市町村や企業と連携して取り組む「あいち健康プラス」アプリでもポイントを貯めることができます。ぜひご利用ください。

※「あいち健康プラス」とは、日々の歩数記録、健康目標の設定、体重・血圧の記録など、生活習慣の改善および健康管理を支援するアプリです

### 利用方法

アプリストアで「あいち健康プラス」を検索するか、左のQRコードを読み込み、アプリをダウンロード/設定画面では「自治体版」「田原市」を選択

※詳細は、市HPをご覧ください、お問い合わせください



▲アプリトップ画面

