

令和
6年度

たはら健康マイレージ



健康づくりに
取り組んで
健康とお得を
手に入れよう!

参加方法は内面を
ご覧ください

特典
その1

ポイントを100点ためるともらえる!



500ポイント引換券
(学校での参加は除く)



まいかカード

詳しくは
裏表紙へ

特典
その2

さらに抽選で
賞品が当たる!!

お肉ギフト賞

A 産地直送
渥美半島のお肉詰合せセット



1名様

地産地賞

B 農業王国
田原市の野菜・果物詰合せセット



1名様

スギ薬局グループ賞

C スギ薬局商品券 2,000円分



5名様

(株)スギ薬局 協賛

第一生命賞

D ホットネック
マッサージピロー



1名様

第一生命保険株式会社 協賛

バランスとりま賞

G バランスボール



4名様

災害に備えま賞

H 非常用
持出しセット



2名様

中北薬品賞

E 活命茶
(500ml×24本入)



5名様

中北薬品(株) 協賛

明治安田生命賞

F 田原米 2kg



10名様

明治安田生命(豊橋営業所) 協賛

歯のお手入れしま賞

I 歯みがき
セット



10名様

心を動かしま賞

J クオカード



10名様

健康管理しま賞

K 体重計



3名様

グループ賞

入浴剤セット



1グループ様

協賛企業名50音順です。

賞品は変更することがあります。写真・イラストはイメージです。

参加期間

令和6年6月1日(土)～令和7年2月28日(金)

対象

交換期間

令和6年7月1日(月)～令和7年2月28日(金)(土日祝を除く)
午前8時30分～午後5時15分 ●交換は期間中1人1回のみ

小学生以上の田原市民
市内在勤・在学の方

※切り離してお使いになることができます

携帯チャレンジカード

達成時、忘れずにこのカードをお持ち下さい

紹介点数(1人で5点)(10点まで)

紹介者(愛称)	0・5・10点
---------	---------

1 検診 2 健康づくり 3 イベント・紹介ボランティア アプリ

()+()+()+()=()点

100点以上たまったら田原市役所健康課・
あつみライフランド健康課で記念品と交換しよう

●交換期間 R6.7.1～R7.2.28 8:30～17:15(土日祝日を除く)

キリトリ

たはら健康マイレージ携帯チャレンジカード

点数をためる期間:R6.6.1～R7.2.28 記念品交換期間:R6.7.1～R7.2.28

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

〈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

健康づくりをして100点ためよう



たはら健康マイレージ チャレンジシート

参加方法 **1** から **3** に取り組み100点ためよう

- 1** 健診（検診）を受診する（原則必須）
- 2** 自分でできる健康づくりに取り組む（必須）
- 3** 対象の講座・イベント・ボランティアに参加する（自由にためる）



あいち健康プラスでの参加 **10点**

アプリをダウンロードして参加すると残り90点で達成となります。



▲iOS版



▲Android版

1 健診（検診）を受診する（原則必須）

令和6年4月～令和7年2月末までに受診した会社・学校・市の健診（検診）や、個人で受診している定期健診を1つ以上受けましょう。

（健診（検診）の機会のない方は**2**・**3**で100点を目指そう）

受診日

年

月

（

健診
検診）

2 簡単な健康づくりに取り組む（必須）

60点以上

①～⑪から1個選び取り組んだ日付を記入します。

（なるべく続けて30日以上取り組む）

目標

（

）を毎日する

運 動	①プラス10分以上歩く ②ラジオ体操を1日1回以上する ③運動を10分以上する（運動内容	）
食 事	④野菜を毎食、食べる ⑤夜8時以降の間食を控える ⑥飲み物はお茶、水にする（糖分を含まないもの）	
禁 煙	⑦禁煙する（取組前喫煙者）	
歯	⑧寝る前の歯磨きは丁寧に（3分以上）磨く	
休 養	⑨早寝早起きをする	
健康管理	⑩体重を毎日測る	
自 由	⑪（	）を毎日する



～健康づくりを始める方～
田原弁版ラジオ体操のCDを配布しています。
（配布条件あり）

1日目 月/日	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
31日目	32日目	33日目	34日目	35日目					

1日2点

必須点数達成

健康づくりを続けて感じた効果を記入する

10点

例）やせた・体力がついた

内容

このチャレンジカードを切り取らず、この用紙を申請用紙として利用することができます。

✂ キリトリ

1 健診（検診）の受診 （原則必須）	
受診月	年 月
（	）健診 ・ なし 30点・0
2 健康づくりの取り組み （30日以上取り組み必須）	
目標・内容	内容（
期 間	月 日 ～ 月 日
健康づくり点数	日数 点
効 果	内容（
	0・10点

3 講座・イベント参加は、スタンプまたは10点付単票を貼る。 ボランティア参加は、内容を記入する。		
スタンプ（月/日） または、単票を貼る	(/) (/) (/)	
ボランティア参加 （内容） 自己申告	() () ()	
アプリを ダウンロード	あ り ・ な し	0・10点

携帯チャレンジカード

※切り離してお使いになることができます。

3 講座やイベント・ボランティアなど、自分の好きな方法でポイントを追加する

対象の講座に参加する

1回 10点

- 携帯チャレンジカードにスタンプを押してもらい、日付と内容を記入、または10点付単票を貼ってください。チャレンジカードを忘れた方は、当日イベント受付で10点付単票等をもってください。※マイレージのスタンプは、講座イベント会場の受付付近にて押します。

対象の講座（一部掲載）

○：申込み必要

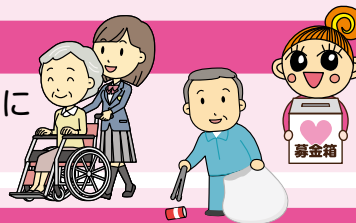
開催日	講 座	会 場	備 考	申込	問い合わせ先
月1回	子育て講座	なのはなルーム（伊良湖岬保育園内） さくらルーム（親子交流館） こがめルーム（あかばねこども園内）	詳細は各ルームへ	不要	子育て支援課
毎月1回	しおさい大学（生きがいある人生を目指した講座）	開催ごと指定場所	60歳以上の方優先	○	生涯学習課
6月1日 （ほか2回）	田原市防災カレッジ	第1回：赤羽根文化会館 第2回：田原文化会館 第3回：渥美文化会館	自主防災会等	○	防災対策課
7月7日	普通救命講習会（AED取り扱いを含む心肺蘇生法の講習）	渥美分署	6月1日から募集開始予定	○	渥美分署
9月28日		消防署	8月1日から募集開始予定	○	消防署
12月8日		赤羽根分署	11月1日から募集開始予定	○	赤羽根分署
1月18日			12月1日から募集開始予定	○	
12月頃	親子エコクッキング講座	田原福祉センター		○	環境政策課
会場により 異なる	社協サロン	市民館等		○	田原市社会福祉協議会
随時	収穫体験・★体験教室（パン・アイスクリーム教室等）	サンテパルクたはら	★開催日の5営業日前までに申込 （状況によって応相談）	○	サンテパルクたはら
6月頃	脳の健康教室	田原文化会館、あつみライフランド		○	高齢福祉課
7月頃	60歳健康づくり講座	田原福祉センター		○	高齢福祉課
12月頃	歯マル！お口健康教室	各福祉センター等		○	高齢福祉課
随時	はつらつシニア体操、すこやか元気体操、高齢者の体操教室等	各福祉センター、市民館等		○	高齢福祉課
7月28日	田原市SDGsフェスタ2024（たはらエコフェスタ＆男女共同参画フェスティバル）	田原文化会館		不要	企画課・環境政策課
10月6日	スポーツギネス大会	田原文化会館		不要	スポーツ課
3月頃	ウォーキング大会	田原町他		○	スポーツ課
随時	親子料理教室等栄養に関する講座	各福祉センター		○	健康課
随時	健康講座	市民館等		○	健康課

※対象イベント・講座の開催時間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関係部署へ直接お問い合わせください。

ボランティアに参加する

1回 10点

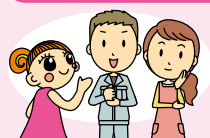
地域のボランティアなどに参加し、携帯チャレンジカードにボランティア内容を記載してください。



回参加

たはら健康マイレージを紹介する

5・10点



あなたが「たはら健康マイレージ」の参加をすすめた方の愛称を記入してください。



1人5点

記念品と交換

合計100点以上



- 100点（アプリの方は90点）たまったら市役所健康課またはあつみライフランドへ、裏面のたはら健康マイレージアンケートを記入したうえでこのチャレンジシートか携帯チャレンジカードまたはアプリ参加の方はスマートフォンをご持参ください。（代理の方でも引換できます）
- 抽選会は、令和7年3月を予定しています。当選者には通知をいたします。

問い合わせ先／田原市役所健康課
あつみライフランド健康課

電話 0531-23-3515
電話 0531-33-0386

使ってお得



まいかカードを呈示することで、いろいろなサービスを受けることができます。

合計金額から
5%オフ

ドリンク1杯
サービス

たまぽポイント
が2倍!

カード有効期限：交付日から1年間

など

あいち健康マイレージ

🔍 検索



協力店は
このマークが
目印です!

令和6年度

たはら健康マイレージ携帯チャレンジカード、アプリ参加の方は携帯又はスマートフォンを忘れずにお持ち下さい。

提出前にご記入ください

たはら健康マイレージアンケート

◆数字に○印をつけてください

1 たはら健康マイレージに参加する直前は、健康づくりをしていましたか？（食事、運動等）

① 始める予定は なかった	② 近々、始めよう と思っていた	③ 今すぐ始めよう と思っていた	④ 始めていた (6 か月未満)	⑤ 継続していた (6 か月以上)
------------------	---------------------	---------------------	---------------------	----------------------

2 現在の健康づくりについて教えてください。

① していない	② そのうち始めようと思う	③ 始めようと思う (1 か月以内)	④ 1~6 か月続けている	⑤ 6 か月以上続けている
---------	---------------	-----------------------	---------------	---------------

3 たはら健康マイレージに参加して効果があったことはありますか？（複数回答可）

- | | |
|-----------------|-------------------------------|
| ① 痩せた | ⑪ 健康づくりのきっかけとなった |
| ② 血圧が下がった | ⑫ 健康づくりの意識が高まった |
| ③ 疲れにくくなった | ⑬ 外出の機会が増えた |
| ④ コレステロール値が改善した | ⑭ イベント・講座・ボランティア参加のきっかけになった |
| ⑤ 血糖値が改善した | ⑮ 家族や友人などと誘い合って健康づくりができた |
| ⑥ 筋力がついた | ⑯ 変わらなかった |
| ⑦ 気持ちが明るくなった | ⑰ その他（ ） |
| ⑧ 肩こりや腰痛が軽減した | |
| ⑨ 睡眠状態がよくなった | |
| ⑩ 物忘れが軽減した | |

4 たはら健康マイレージについてご意見・ご感想があればお書きください。

ご協力ありがとうございました。

記念品受領しました

○本人ご署名 ()

○代理者氏名 () (関係性:)

- ・抽選の記念品が当選した場合、発送業者へ当選者の住所・電話番号をお伝えいたします。
- ・このアンケートは統計的に処理し、個人情報の取扱いには十分に配慮します。

希望する商品 ☐A～☐K

(表紙をご覧ください)

の中から選んで

ご記入ください

第1希望 ()

第2希望 ()

第3希望 ()

健康課記入欄

①申請方法：チャレンジシート ☐ アプリ ☐

アプリ

②たまぽ引換券：番号

③愛知県まいかカード ☐

④パソコン入力 ☐

対応職員