



平成 30 年度 白河いきいき健康マイレージ ～「健康」と「お得」で一石二鳥！～

健康づくりに取組んで、ポイントを集め、たまったポイントに応じて、**最大 3,000 円相当**の「図書カード」や温泉・スポーツ施設・飲食店等
で使える「施設利用券」と交換できます。

6月6日現在、1,026 名が参加しています。
さあ、あなたも楽しみながら健康づくりにチャレンジしよう！

【ポイントが付与される健康づくりメニュー】

- 1 特定健康診査・高齢者健康診査等の健診、がん検診
- 2 保健センター等で実施される健康教室や講演会
- 3 毎日の健康目標を立て、健康行動を実践
- 4 公民館や体育協会等で実施される運動教室
- 5 グループ活動
(2人以上、週1回以上、1回1時間以上の運動)
- 6 へる塩ハッピーメニューでの減塩体験
- 7 社会参加
(PTA や自治会の奉仕作業、ボランティア活動等)
- 8 ウォーキングの実践



「動ける体づくり講座」の様子

300 ポイントが付与される
保健センター等の健康教室

申込み 健康増進課成人健康係
電話 27-2114

平成 29 年度 参加者の声

夫が1週間に1回ですが、一緒にウォーキングをするようになりました。
【69歳 女性】

健康について毎日自覚できるようになりました。
【68歳 男性】

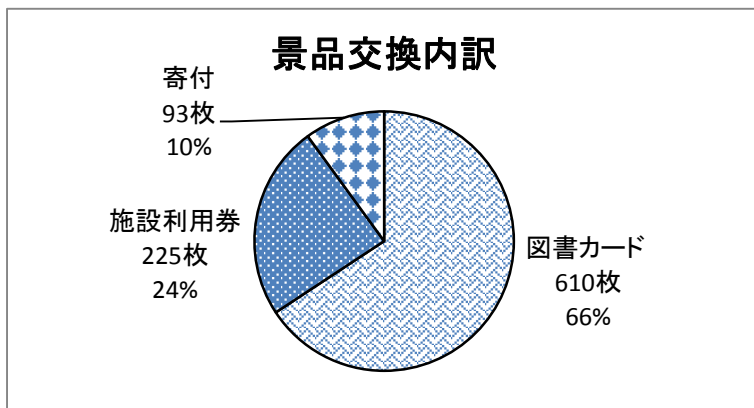
目標があるという事は、継続する上でも大変有効です。
【75歳 男性】

毎日自分の活動記録を記録していると、食事と運動をより良いものにしようと気をつけるようになりました。
【24歳 男性】



平成 29 年度の参加者は **895 人** で、前年度よりも **385 人** 増えました。
うち、男性は 320 人（参加者の 35.8%）で、男性も積極的に健康づくりに参加しています。

平成 29 年度 ポイント交換実績



～27 名が景品の「図書カード」を寄付～

保育園	5箇所	25枚
幼稚園	1箇所	4枚
認定こども園	1箇所	5枚
小学校	8箇所	48枚
中学校	3箇所	11枚
計	18箇所	93枚

景品を寄付して社会貢献ができます。