〈R6年度 アグピー健康マイレージ〉

ポイントを貯めてお得と健康をゲット！

参加方法

① 下の「ポイントカード」に記録してポイントを貯めます。ポイントには次の２種類があります。

【健診ポイント】

町や職場の健診を受けると獲得できます！（**令和6年 4 月 1 日以降**の健診が対象）

・健康診査（基本健診、特定健診、後期高齢者医療保険健診、職域健診、人間ドック）：**10 ポイント**

・各種がん検診（人間ドックのがん検診を含みます）： **10 ポイント**

【健康づくり実施ポイント】

自分で決めた取り組みを実践したら、**1 日 1 ポイントまで** 獲得できます！

≪例≫ 野菜を食べる、休肝日を作る、ウォーキングをする、決めた歩数以上歩く、毎日体重測定する など

② 「８０ポイント」貯まったら、この「ポイントカード」を保健センターへお持ちください！

ポイント達成者全員にプレゼントと、先着で選べるプレゼントあり♪

アプリでも実施できます。
詳しくは、町ホームページをご覧ください。

ポイントカード

実施期間：令和７年２月２８日まで
ポイント交換期限：令和７年３月３１日まで

名前　　：

生年月日：

	健康診査　受診日	がん検診　受診日
健診ポイント	10	10

※町外で受けた健診は、結果などの証明をお持ちください。

健康づくり実施ポイント（R6.4.1以降に実施した日付を記入します。1日1ポイントまでです。）

目標：

スタート！									10
			いいね！						20
						その調子！			30
								半分達成！	40
		すごい！							50
					あと少し！				60
									70
									80