

4月1日(土)  
スタート!

# 「たかはま健康チャレンジ事業」 が始まります!



## 参加方法

「たかはま健康チャレンジ事業」は、あいち健康マイレージ事業と協働で、健康づくりに取り組む皆さんを応援する制度です。  
自分で決めた「健康づくり目標」に取り組む、健(検)診を受ける、地域の活動やボランティアに参加することでポイントを貯めて、「健康」と「お得なカード」を手に入れましょう!

### 1 チャレンジシートを入手

市役所、いきいき広場、各公民館、各ふれあいプラザに設置してあります。  
市公式ホームページからダウンロードもできます。

### 2 ポイントを貯める

チャレンジシートの健康づくりメニューに取り組んで、ポイントを貯めます。(ポイントは自己記入)

### 3 チャレンジシートを提出

合計100ポイント貯めて、いきいき広場内生涯現役まちづくりグループへ、窓口へ直接、郵送、メールのいずれかで提出します。  
※同年度内1人1回まで

※「まいか」の有効期限は1年間です!もう1度ポイントを貯めて、「まいか」と参加賞をもらおう!

### 4 優待カードと参加賞をもらう

窓口持参の方へは、その場で優待カード「まいか」と参加賞(入浴優待券)をお渡しします。  
郵送またはメールの方へは、毎月20日締めで、翌月から使える優待カード「まいか」と参加賞(入浴優待券)を郵送します。

### 5 「まいか」と参加賞を使う

「まいか」を愛知県内の協力店で、参加賞(入浴優待券)を市内の協力店で使って、特典を受けましょう!



「まいか」の利用は、このステッカーが目印!



【対象者】 18歳以上の市内在住の方(高校生を除く)

【チャレンジ期間】 4月1日(土)~通年

※チャレンジシートの提出および「まいか」と参加賞の交付は、同年度内1人1回までです。



#### 「まいか」はどこで使えるの?

→愛知県内に858店舗の協力店があります。(平成28年12月末現在)

詳しくは、愛知県公式ホームページで確認してください。

(「あいち健康マイレージ」で検索!)

#### 参加賞(入浴優待券)はどこで使えるの?

→市内の入浴施設であるスーパー銭湯レッツ高浜(神明町八丁目19-1)

を200円で利用できます。

## 「まいか」提示者に、サービスや特典を提供していただける店舗・施設 募集中!

▶サービスや特典の内容は、協力店舗・施設が独自に決めることができます。

▶市民にかぎらず、愛知県内の「まいか」所有者が、サービスを受けに来店される可能性があります。

【申込方法】①市または愛知県の公式ホームページから「あいち健康マイレージ協力店申込書」をダウンロード(いきいき広場内生涯現役まちづくりグループの窓口でも配布します。)

②店舗・施設などの所在地を管轄する県保健所に提出(高浜市内の場合は衣浦東部保健所)

③協力店に認定されると、県から「協力店認定通知」および「協力店認定ステッカー」が送付されます。

※詳しくは、市公式ホームページを確認してください。

問合せ先 いきいき広場内生涯現役まちづくりグループ ☎52-9873

## <介護予防事業「元気はつらつ教室」> 年齢にあった効果的な運動を楽しみながら行います。

と き 5月15日・22日・29日、6月5日・12日・19日・26日、7月10日 の月曜日(全8回)

午前9時45分~11時

ところ 全世代楽習館(本郷町六丁目11-15)

内容 音楽にあわせたストレッチ体操や筋力アップの体操など

定員 65歳以上の市民20人 費用 無料

申込方法 4月10日(月)より全世代楽習館へ電話で申込(午前10時~午後4時)

※定員になりしだい締切

申込・問合せ先 全世代楽習館 ☎54-4646