



めざせ!

いきいき健康マイレージ

高浜市では、高齢になっても、いつまでも“いきいき”と“元気”に暮らし続けられるように、高齢者の健康づくりと生きがいづくりを応援する介護予防を目的とした「いきいき健康マイレージ」を実施しています。

- ◆対象 象 65歳以上の市民
- ◆対象となる活動 健康づくり活動(マシンスタジオ、ウォーキング、健康体操など)
ボランティア活動(福祉施設などでのボランティア活動など)
- ◆必要なもの いきいき健康マイレージ「健康づくり活動通帳」または「福祉ボランティア活動通帳」
※高浜市社会福祉協議会で発行しています。



健康づくり活動通帳(オレンジ色)

あなたに合った1年間の「健康目標」を決めましょう
保健師がお手伝いします

▼
目標めざして取り組みましょう

▼
目標が達成できた日は印をつけて、1年間で楽しく40ポイントを貯めましょう

私の健康目標を紹介します!

宅老所に通って健康維持

仲間との話が楽しみで、私の元気の源です。それに宅老所のボランティアさんが作る手づくりの昼ごはんも楽しみの1つ。毎回おいしくいただいています。



宅老所 悠遊たかとり 川上 ナツさん

仲間と一緒にグラウンドゴルフで汗を流す

大勢で活動していると健康にもいいし、お互いの励みになります。ポイント交換で楽しみも増えました。



二池・田戸クラブ 酒井 辰美さん

マシンスタジオのトレーニングで年寄りなりの健康を保つ

70歳を過ぎてストレッチをはじめ、運動の大切さを知りました。運動をすると、血圧やこころが安定して健康になりましたよ。



マシンスタジオ利用者 佐々木 定光さん

毎日の散歩を続けます

通帳を持ったことがきっかけで、毎日の歩数も記録しています。短い距離からはじめて、今では散歩が習慣になりました。季節の移り変わりや人との出会いを楽しんでいます。



青木クラブ 村松 富作さん