

健康チャレンジ!!すまいる運動

# 健康マイレージ制度



生活習慣病を予防し、楽しく健康づくりに取り組む「健康チャレンジ!!すまいる運動」。今年度は、8月から平成21年1月までの6か月間を重点期間として取り組みます。

今回の「健康マイレージ制度」は、日ごろの健康づくりのほか、市が主催する健康教室やウォーキングキャラバンなどに参加するとポイントが貯まります。また、貯まったポイントは、公共施設利用券と交換できるほか、市が認定した団体や幼稚園・学校などにポイントを換金して寄付することもできるようになりました。健康マイレージ制度は、あなたを、まちを、元気にする制度です。さあ、健康づくりを始めませんか。

◎健康づくり政策課健康企画室

☎44-3138

## ■ポイントを貯めよう!

◇健康づくりの目標を立て、できることから少しずつ取り組んでみましょう。本紙折り込みの「すまいるカード」や「すまいるポイントカード」、「ウォーキングキャラバンポイントカード」を活用して、ポイントを貯めましょう。

▽すまいるカード…

健康づくりの推奨運動であるウォーキングなどの健康づくりの実践状況を記録するカード



▽すまいるポイントカード…市が主催する認定健康教室などへの参加を証明するスタンプを押印するカード



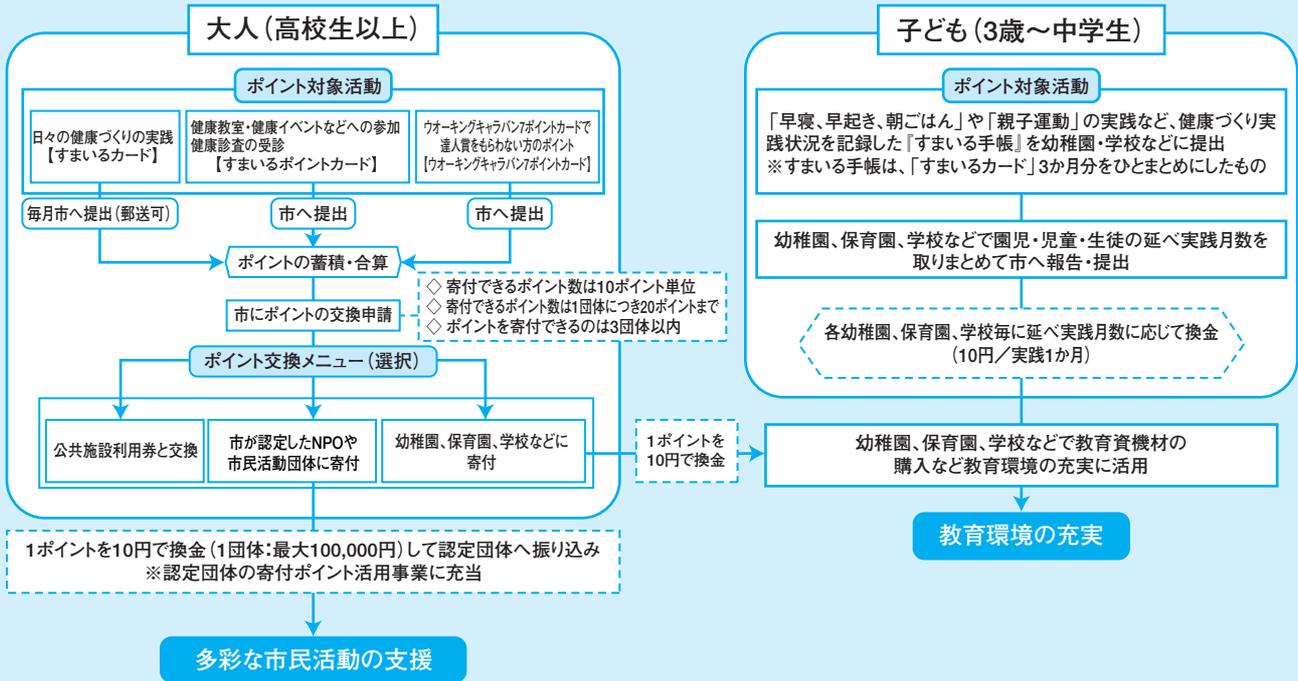
▽ウォーキングキャラバンポイントカード…ウォーキングキャラバンへの参加を証明するスタンプを押印するカード

健康づくりの推奨運動であるウォーキングなどの健康づくりの実践状況を記録するカード





## 健康マイレージ制度の概要



- ◇ 活動内容によって、記録するカードが違いますのでご注意ください。
- ◇ 「すまいるカード」や「すまいるポイントカード」は、市内の公共施設に設置してあります。
- 実施期間** 8月1日(金)～平成21年1月31日(土)
- 対象** 市内在住・在勤・在学の方 ※中学生以下の方は、幼稚園や小・中学校などで配布される「すまいる手帳」を活用してください。
- カードを提出しよう!**
- ◇ 健康づくりの取り組み状況を記録したカードを提出しましょう。
- 提出場所**
  - ▽ すまいるカード…市役所1階受付、市役所2階健康づくり政策課、浅羽支所、袋井・浅羽保健センター、月見の里学遊館にある提出箱に提出してください。
  - ▽ 郵送でも提出できます。
- ▽ すまいるポイントカード・ウォーキングキャラバンポイントカード(達人賞以外の方のもの)…市役所2階健康づくり政策課、浅羽保健センターに提出してください。
- 提出期限** 平成21年2月27日(金)



### ■ポイントを交換しよう!

- ◇ 公共施設利用券と交換または、学校や市民活動団体などが認定した団体へのポイントを換金して寄付することができます。
- ◇ ポイントを交換するには、交換窓口への申請書の提出が必要です(代理申請可)。

**交換窓口** 市役所2階健康づくり政策課、浅羽保健センター窓口

**交換期限** 平成21年2月27日(金)

| 交換できる公共施設利用券              | 1枚当たり交換レート    |
|---------------------------|---------------|
| 月見の里学遊館水玉プール・トレーニングルーム利用券 | 10ポイント        |
| 山名公民館トレーニングルーム回数券         | 15ポイント        |
| エコパアリーナトレーニングルーム回数券       | 40(子ども20)ポイント |
| エコパスタジアムの陸上競技場個人利用の回数券    | 20(子ども10)ポイント |
| 袋井・浅羽B&G海洋センター回数券         | 10ポイント        |
| 袋井市民体育館、袋井・浅羽体育センター個人利用券  | 5ポイント         |
| 駅前駐車場回数券(JR袋井駅・JR愛野駅)     | 10ポイント        |
| 自主運行バス乗車券(フーちゃん号・メローバス)   | 10ポイント        |

◇ ポイントの計算方法や詳細については、本紙折り込みの「すまいるカード」をご覧ください。