

# とよはし健康マイレージ基本構成(案)

実施期間：平成27年11月～平成28年2月

対象者：市内在住・在勤・在学

## 【とよはし健康マイレージ事業】

### ベーシックプラン

【成人（高校生以上高齢者も含む）】

◎健康とよはし推進計画の重点分野を中心に日々の健康づくりの実践結果を記録

★デイリーポイント（設定目標の達成による付与）

8項目の中から個人で目標を5つ選択

- 1) 野菜を毎食食べる
- 2) 朝食を食べる
- 3) 毎食後歯みがきをする
- 4) 気持ちよく目覚める
- 5) 禁煙する
- 6) 体重を測る
- 7) 自由設定
- 8) 自由設定

例) 通勤を自転車にする  
腹筋 20回

**A**

◎検診（健）受診率の向上、健康関連教室やまちなか活性化をねらったイベントなどに参加したら記録

★ボーナスポイント  
（行政指定のイベント等参加による付与）

例：各種検（健）診の受診  
→受診率の向上（ポイント付与大きく）

他部局を含めたのイベント・教室への参加  
→健康づくり、賑わいの創出等

**B**

◎歩いた歩数の入力

★歩数ポイント

1歩=0.001ポイント

1日 1万歩 10ポイント

1ヶ月 30万歩 300ポイント

3ヶ月 90万歩 900ポイント

**C**

～申請～

申請は Myca と記念品の2回

**Myca 申請**

**記念品申請  
(抽選)**

### ファミリープラン

【中学生以下】

◎規則正しい生活習慣を身につけることを中心に日々の実践結果を記録

★デイリーポイント  
（設定目標の達成による付与）

- ・ 1日3食食べる
  - ・ 毎食後歯みがきをする
  - ・ 自由設定
- 例) なわとびをする



【保護者】

◎保護者のポイントがある一定数貯まることを  
必須条件

★保護者の一定以上のポイント



～申請～

◎保護者のマイレージポイントと連動することで親子協力して、健康づくりに励み、記念品をGet!

親子合計 一定ポイント以上  
※達成者抽選で子供向けの記念品を設定