

令和4年度 石井町健康マイレージ事業のお知らせ

健康アプリ「テクとく」にもチャレンジして特典をもらおう♪

「テクとく」
の参加方法はチラシを
みてね！



町民の皆さまの健康づくりを
応援するため、町の健康マイレージ事業と県の
健康アプリ事業のコラボを企画しました。
両方挑戦して、お得に健康づくりを
してみませんか？

石井町健康マイレージと「テクとく」で、健康チャレンジ!! お得にポイントをためよう!!

まずは、スマホアプリ「テクとく」をダウンロードしてね！

テクとくの利用で、石井町健康マイレージ10ポイント☆保健センターでスタンプを押してもらおう！

石井町健康マイレージの参加方法

① マイレージカードをもらう

- 配布場所…
石井町役場、石井町保健センター、
中央公民館及び各分館、いしいドーム
- 参加できる人…
石井町民（年齢制限はありません。
ご家族みなさんで参加してね。）
- 対象期間…
令和4年4月1日～令和5年3月3日



② ポイントをためる

(1つでも、組み合わせてもOK)

毎日コツコツタイプ

- ① 毎日、取り組む目標を記入する。
- ② 1日取り組めば、1ポイント塗る。
(ふじっちゃんの隣の○を塗る)
- ③ 30ポイントたまれば、取り組んでみた
感想を記入する。

対象事業でいっきにタイプ

- ① 対象事業に参加したら10ポイント
- ② 参加後、参加事業や感想を記入する。
- ③ スタンプを3コ集めたら応募

自分の健康データをチェック

- ① 健康づくりに取り組む前の自分の検査値
(体重、血圧、血液検査データ等)を
マイレージカードに記入する。
- ② 健康づくりに取り組んだ後の検査値を
記入する。

取組前	取組後
記入例① 体重 75kg 血圧 150/90 血糖値 120 など	体重 70kg 血圧 140/80 血糖値 100 など
記入例②	体重 5kg 減った

- ③ 取組前後のデータを記入すると、10ポイント

③ 応募しよう!!

(30ポイントたまっているか確認してね)

- ・ **毎日コツコツタイプ** は、
1日1ポイント × 達成日数
- ・ **対象事業でいっきにタイプ** は、
1スタンプ10ポイント × 集めたスタンプ数
- ・ **自分の健康データをチェック** は、
マイレージカードにデータを記入して
10ポイント



④ 裏面へ(応募方法について)