

受けて、参加して、マイルが貯まる！貯まったマイルでさらに健康へ。

びえい K♡U (健幸♡嬉しい) 宣言事業



びえい K♡U 宣言事業って？

健康づくりを目的とした自主的な活動に対し、ポイント（マイル）が貯まる健康づくりの応援事業です。20 マイル貯まると、翌年に活用できるクーポンと交換！（健康づくりの効果確認や、より詳しく体を知るきっかけになります。）町民の皆さんの健康づくりへの関心を高めることを目的とした事業です。

対 象：20 歳以上の町民

期 間：5 月～3 月中旬まで（取組期間は 3 か月以上）クーポン引き換えは 3 月中

【受けて、参加して… 貯まったマイルを交換するまでの流れ】

1. 自分の体を知り、マイレージカードをもらう

簡単な計測（体組成計）の上、
カードを交付します。



内面は
マイル記録に
なります

対象事業に参加する時には、このカードを提示してください。
マイル取得期間：平成 年 未まで
カードを紛失した場合、カードの再交付はできませんが、マイルは無効になります。
カードは大切に保管してください。

スタート				5
				10
				15
				ゴール

選べるクーポンに交換するための条件
①20マイルを達成する ②必須の事業に参加する（取組をする）
上記をクリアすると、翌年利用できる選べるクーポンに交換できます。
マイル交換期間：平成 年 月 日まで

2. ポイント（マイル）を貯める

健康づくりの活動に対しポイント（マイル）を獲得します

サポートグッズの貸し出し

継続的な健康づくり運動をサポート
するため最新の活動量計を貸し出します。
(貸出期間 3 か月。数に限りがあります。)

- ・対象事業に参加
- ・健康づくりを宣言
- ・結果を出す



Before ⇒ **継続した取組** ⇒ **After**

3. 20 マイルで選べるクーポン GET

マイルスタンプの貯まったカードを保健センターに提出。
翌年利用できる選べるクーポンと引き換えます。

クーポン交換の条件：必須項目への取組（参加）

- ① **予防・発見クーポン** 特定健診やがん検診の費用助成！（胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺対象）
内臓脂肪画像検査や腹部エコー、頸動脈エコー検査等のオプション検査等にかかる自己負担について助成！（いずれも上限額あり）
- ② **ドッククーポン** 町立病院の脳ドックもしくは肺ドックが無料！

4. 選べるクーポンを活用し、自分の体を知る（さらなる健康づくりへ）

受けて 参加して マイルが貯まる… 対象事業とマイル数

対 象 事 業 （必須項目：☺マークを1つ以上）		マイル数
始めますマイル （+コミットマイル）		ボーナスマイル
☺	健康づくりにつながる継続した取組を始める（3か月以上） 例）○kgの減量を目指す（体組成計で効果を確認） 筋力をつける（体組成計で効果を確認） 禁煙する	目標設定時 3 マイル
	自分の目標を宣言（コミット）し、取材に応じる 取組についてインタビューに応じ、広報で紹介(取材)	さらに 3 マイル
健診受けましたマイル		
☺	・特定健診を受診する ・特定健診の結果を提出する 【通院中の方】・検査データを提出する	いずれかで 3 マイル
がん検診受けましたマイル		
☺	・各種がん検診を受診する 【職場等で受診した方】・結果を提出する 【通院中の方】・検診（検査）内容を報告する	いずれかで 3 マイル
参加しましたマイル		
	・保健センター開催の運動イベントや運動相談、効果確認の健康相談 ・生涯スポーツ事業の参加（1教室ごとに2マイル） ①ランニング教室（5月～） ②健康のための運動教室（6月～） ③おとなチャレンジクラブ（春～） ④全町ミニバレーボール大会（12月） ⑤水中エクササイズ（冬季）⑥体カづくりプール事業（冬季） ⑦ウォーキング教室（冬季）⑧ヨガ教室（冬季） ・指定した講演会や研修会、健康づくりに関する教室 ・健康づくりにもつながる町内競技に参加する（1競技ごとに2マイル） ①ヘルシーマラソン ②町民マラソン ③センチュリーライド ④宮様スキーマラソン	各 2 マイル
変わりましたマイル		ボーナスマイル
	健康づくりにつながる取組により、目標が達成された方 （目標に対してデータ変化等の成果が見受けられた方）	10 マイル

参加するにあたり…

血液データや体組成計の結果（体脂肪・筋肉量など）がどのくらい変化したのかを確認します。

びえい K♡U 宣言事業では、自主的な健康づくりを応援します。目標達成につながるよう、保健師・栄養士による継続的にサポートいたします。

注：選べるクーポンに交換するには、上記☺マークのいずれかの取組が必須になります。

【問合せ・申込先】 美瑛町保健センター 92-7000

