



健康づくりでポイントを貯めよう!

いわくら

健康マイレージ

チャレンジシート



みなさんの健康づくりを応援するため、「いわくら健康マイレージ事業」を実施します。
健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて、健康とお得を手に入れましょう♪

●対象者：小学生以上の市民および市内在学・在勤者

●実施期間：令和元年6月3日(月)～令和2年3月31日(火)

健康づくりで30ポイントを貯めた方に
「まいか（あいち健康づくり優待カード）」を差し上げます！

『まいか』を愛知県内の協力店舗・施設で提示すると、サービスや特典が受けられます！
協力店舗・施設のサービスや特典はホームページでご覧いただけます。



〈問合せ先〉保健センター（☎ 37-3511）

※ポイントカードは、切り取ってお使いください。

（コピーして使用可。市ホームページからダウンロード可。保健センター等でも配布しています。）

きりとり

令和元年度 いわくら健康マイレージ事業
ポイントカード

ポイントを貯めて「まいか」をもらおう！



- ★ポイントが貯まったら、保健センターにお持ちください。
『まいか（あいち健康づくり応援カード）』と交換します。
- ※郵送をご希望の場合は、保健センターにご連絡ください。
- 実施期間：令和元年6月3日(月)～令和2年3月31日(火)
- 問合せ先：保健センター（☎ 37-3511）

氏名			
年齢	歳	性別	男・女
会社名 学校名	会社名（ ） 学校名（ ） 学年（ 年）		
居住地	岩倉市内・市外		
広報等で氏名、会社名、学校名を紹介してもいいですか。 はい・いいえ			

ポイントを貯める方法

30ポイント貯めよう!

1ポイント1マスです。

★小学生・中学生 → ④、⑤のポイントを貯めよう

★高校生以上 → ①、②、③、④のポイントを貯めよう



ポイントの種類	獲得ポイント	記入の仕方
①検診・健診の受診 <input type="checkbox"/> がん検診 (がん検診ごとにポイントが獲得できます) <input type="checkbox"/> 健康診査 <input type="checkbox"/> 特定健康診査 <input type="checkbox"/> 歯科健康診査 <input type="checkbox"/> 脳ドック <input type="checkbox"/> 人間ドック <input type="checkbox"/> 学校健診 ※職場、学校、医療機関での検診・健診も対象です。	1回1ポイント (自己申告)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">6 / 4 (けんしん)</div> ×1ポイント
②生活習慣ポイント (どれか1つで1日1ポイント) <input type="checkbox"/> 五条川健幸ロードを体験する <input type="checkbox"/> 30分間 運動をする (ウォーキングもOK) <input type="checkbox"/> 毎食 野菜を食べる <input type="checkbox"/> 1日1回 体重を測定する <input type="checkbox"/> 歯間部清掃用具 (デンタルフロス・歯間ブラシ) を使う	1日1ポイント (自己申告)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">6 / 1 (生)</div> ×1ポイント
③施設利用 <input type="checkbox"/> さくらの家 <input type="checkbox"/> 市民プラザ <input type="checkbox"/> 南部老人憩の家 <input type="checkbox"/> 生涯学習センター <input type="checkbox"/> 総合体育文化センター <input type="checkbox"/> あいち健康プラザ (愛知県知多郡東浦町)	1回1ポイント (スタンプ)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ※日付不要 </div>
④イベント・講座の参加 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。	1回1ポイント (スタンプ)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ※日付不要 </div>
⑤こどもポイント (どれか1つで1日1ポイント) <input type="checkbox"/> 朝ごはんをしっかりと食べる <input type="checkbox"/> しっかりと歯をみがく <input type="checkbox"/> 30分間 運動をする (外遊びでOK)	1日1ポイント (じぶんでつける)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">6 / 4 (こども)</div> ×1ポイント

きりとり

健康チャレンジ
宣言をしよう!



スタート!

/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()

/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()
/	/	/	/	/
()	()	()	()	()

30ポイント