



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

皆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：6月1日(月)～令和3年3月31日(水)

健康づくりで30ポイントを貯めた人に
優待カード「まいか」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！



★今年度からアプリ『あいち健康プラス』を使って、参加できるようになりました！（6月1日～）

アプリは、Androidの場合はGoogle Playから、iOSの場合はApp Storeからインストールできます。
アプリの利用は無料です（通信費を除く）。

あいち健康アプリ
Android



あいち健康アプリ
iPhone



〈問合先〉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

氏名			
年齢	歳	性別	男 ・ 女
いずれかに○をつけてください			
市内在住 ・ 市内在学 ・ 市内在勤			
いわくら健康マイレージに参加するのは初めてですか			
初めて ・ 2回目以上			

令和2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：6月1日(月)～令和3年3月31日(水)

●問合先：保健センター（☎ 37-3511）

1ポイント1マスで、30ポイント貯めよう！

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"/> 30分間 運動をする（ウォーキングもOK） <input type="checkbox"/> 1日8,000歩 歩く <input type="checkbox"/> 五条川健幸ロードを体験する <input type="checkbox"/> 毎食 野菜を食べる <input type="checkbox"/> 体重を測定する <input type="checkbox"/> 血圧を測定する <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"/> 生涯学習センター <input type="checkbox"/> 総合体育文化センター <input type="checkbox"/> 市民プラザ <input type="checkbox"/> 多世代交流センターさくらの家 <input type="checkbox"/> 南部老人憩の家	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。保健センターにお問い合わせください。	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"/> 朝ごはんを食べる <input type="checkbox"/> 1日3回歯をみがく <input type="checkbox"/> 30分間 運動をする（外あそびで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

健康づくりの目標

スタート！

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

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



30ポイント