



いわくら

健康マイレージ



アプリで簡単チャレンジ!

or

ポイントカードに記入!

どちらか選んで
参加できます

●対象者：小学生以上の市民および市内在学・在勤者

★アプリ『あいち健康プラス』を使って、参加することもできます!

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。
アプリの利用無料（通信費を除く）

あいち健康アプリ
Android



あいち健康アプリ
iPhone



30ポイントを貯めた人全員に
「まいか（あいち健康づくり応援カード）」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!

★愛知県全体では1,923店舗（令和4年3月現在）でご利用いただけるお得なカードです。



30ポイントは健康づくりに取り組んで、自己申告で約1カ月間で貯めることができます!

※ポイントカードは、切り取ってお使いください（コピーして使用できます）。

きりとり

氏名			
年齢	歳	性別	男・女
住所	〒		
電話番号			
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4年度 いわくら健康マイレージ事業

ポイントカード

(利用期限 令和5年3月31日)

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。

●問合せ先：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"/> 多世代交流センターさくらの家 <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	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