



# いわくら健康マイレージ

●対象者：小学生以上の市民および市内在学・在勤者

どちらか選んで参加できます。

## アプリで簡単チャレンジ

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）



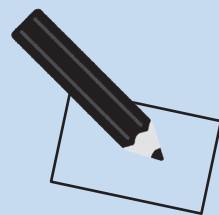
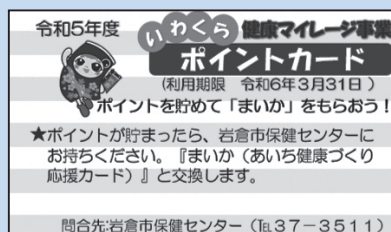
あいち健康アプリ Android



あいち健康アプリ iPhone

or

## ポイントカードに記入



※ポイントカードは、下部から切り取ってお使いください（コピーして使用できます）。

30ポイントを貯めた人全員に差し上げます

## まいか(あいち健康づくり応援カード)

★「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2,349店舗（令和5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



きりとり

氏名		年齢	歳
性別	男・女	電話番号	
住所	〒		
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5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6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。

●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
<b>①検診・健診の受診</b> <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、医療機関での健診・検診も対象です。 	1回1ポイント (自己申告)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">             6 / 1 (けんしん)           </div> ×1ポイント
<b>②生活習慣ポイント（どれか1つで1日1ポイント）</b> <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
<b>③施設利用</b> <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"/> アデルリア総合体育文化センター （岩倉市総合体育文化センター）  <p style="font-size: small;">各施設にスタンプが設置されているよ！</p>	1日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>
<b>④こどもポイント（どれか1つで1日1ポイント）</b> <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