

マイレージ参加方法

STEP 1 健康チャレンジ宣言をする

STEP 2 30 ポイント貯める



健康づくりに挑戦！
裏面の方法でポイントを貯めよう。



STEP 3 「まいか」をもらう

30 ポイント貯まったら、保健センターに提出し、「まいか」をもらいましょう！
※まいかは1年間で1枚発行。
※有効期限はカード提出日から1年間です。



STEP 4 「まいか」をつかう

『まいか』は愛知県内の協力店舗・施設で使えます！

★まいかによる特典はホームページでご覧になれます。
ホームページアドレス（愛知県のホームページ）
<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaisaku/0000075664.html>



●岩倉市内の協力店 21 店舗（平成 31 年 2 月現在）

ADOOR、アピタ岩倉店、アンジュール、宇治香園、おさや糸店、カフェくるり、
キャナリィ・ロウ岩倉店、串焼菜膳 和み岩倉店、クッキングスタジオサンテ、
さくらん坊、ステファン・ペペ、ダールフルット、菜の花農園、花小径、ピアゴ八剣店、
ビューティーサロンいとうらべゼ、舩橋楽器資料館、マクドナルド岩倉店、
マクドナルド八剣ピアゴ店、ラベゼシャンドラ、和食にわ（五十音順）

愛知県内 1, 2 0 4 店舗の
協力店で様々なサービスが
受けられます♪

〈問合先〉岩倉市保健センター（TEL0587-37-3511）



令和元年度

けんこう 健康都市宣言のまち



健康づくりで
ポイントを
貯めよう！

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。



〈問合先〉岩倉市保健センター（TEL0587-37-3511）

※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。岩倉市の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、岩倉市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～令和2年3月31日
問合先：岩倉市保健センター（TEL37-3511）

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～

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

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 ☐ がん検診（がん検診ごとにポイントが獲得できます） ☐ 健康診査 ☐ 特定健康診査 ☐ 歯科健康診査 ☐ 脳ドック ☐ 人間ドック ☐ 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)	6 / 4 (けんしん) ×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） ☐ 五条川健幸ロードを体験する ☐ 30分間 運動をする（ウォーキングもOK） ☐ 毎食 野菜を食べる ☐ 1日1回 体重を測定する ☐ 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)	6 / 1 (生) ×1ポイント
③施設利用 ☐ さくらの家 ☐ 市民プラザ ☐ 南部老人憩の家 ☐ 生涯学習センター ☐ 総合体育文化センター ☐ 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)	おい ※日付不要
④イベント・講座の参加 右ページのイベント・講座に参加してください。	1回1ポイント (スタンプ)	おい ※日付不要
⑤こどもポイント （どれか1つで1日1ポイント） ☐ 朝ごはんをしっかりと食べる ☐ しっかりと歯をみがく ☐ 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)	6 / 4 (こども) ×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



スタンプを押すもの(イベント参加)

おいおいおい



1回の参加につき1ポイント。会場でスタンプを押してください。

開催時期	イベント・講座名	イベント・講座の申込み	場所・会場	対象者	担当課
毎週水・土曜日	野菜の広場	不要	岩倉駅東西地下連絡道	市内在学・在勤者可	商工農政課
毎週日曜日	岩倉農業体験塾	必要	体験会場（川井町）	市内在学・在勤者可	商工農政課
年6回	岩倉市消費生活講座	必要	岩倉市生涯学習センター他	市内在勤者可	商工農政課
6月	セントラル愛知交響楽団 岩倉ポップスコンサート	必要	総合体育文化センター	市内在学・在勤者可	生涯学習課
6月	知って得する介護保険のはなし	不要	図書館	市民限定	長寿介護課
6月頃	稲づくり農業体験	必要	体験会場（東町）	市民限定	商工農政課
8月16・17日	いわくら夏まつり市民盆おどり	不要	総合体育文化センター	市内在学・在勤者可	商工農政課
9月	市民プラザまつり	不要	市民プラザ	市内在学・在勤者可	協働安全課
9月	ジュニアオーケストラ定期演奏会	必要	総合体育文化センター	市内在学・在勤者可	生涯学習課
10月	(シニア大学) 知って得する介護保険のはなし	必要	生涯学習センター	市民限定	長寿介護課
10月	シルバーリハビリ体操キックオフ講演会	不要	総合体育文化センター	市民限定	長寿介護課
11月9・10日	いわくら市民ふれ愛まつり	不要	総合体育文化センター	市内在学・在勤者可	商工農政課
11月	多世代交流事業 ふれあい歩け歩け大会	必要	八剣憩いの広場	市民限定	長寿介護課
11月	市民音楽祭	不要	総合体育文化センター	市内在学・在勤者可	生涯学習課
11月	市民文化祭	不要	総合体育文化センター	市内在学・在勤者可	生涯学習課
11月	市民芸術劇場	必要	総合体育文化センター	市内在学・在勤者可	生涯学習課
12月7・8日	冬の鍋フェスinいわくら	不要	お祭り広場	市内在学・在勤者可	商工農政課
随時	まちづくりネットワークへの登録	必要	市民プラザ	市内在学・在勤者可	協働安全課
随時	ジェネリックシールを 保険証に貼付	不要	市民窓口課	市内在学・在勤者可	市民窓口課
通年	岩倉市市民農園	必要	各市民農園	市民限定	商工農政課
通年	保健センターの 健康講座・健康相談・保健指導	必要	保健センター	市民限定	健康課
通年	保健推進員活動	必要	各地区	市民限定	健康課
通年	健幸伝道師による講座	不要	各会場	市内在学・在勤者可	健康課
通年	地域包括支援センターの 健康講座・健康相談	不要	各会場	市民限定	地域包括 支援センター
通年	各種生涯学習講座	必要	生涯学習センター	市内在学・在勤者可	生涯学習課
通年	各種スポーツ教室	必要	総合体育文化センター	市内在学・在勤者可	生涯学習課

※詳細は広報、ホームページ（<http://www.city.iwakura.aichi.jp/>）をご覧ください。

※4月1日時点での情報を掲載しています。今後対象事業が増える場合があります。

※対象事業は、都合により開催日時等を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

- ポイントの貯め方など、いわくら健康マイレージ事業についての問合先（市外局番 0587）
健康課（保健センター） 37-3511
- イベント・講座の問合先（市外局番 0587）
健康課 37-3511 協働安全課 38-5803 長寿介護課 38-5811
商工農政課 38-5812 生涯学習課 38-5819
市民窓口課（保険医療グループ） 38-5833 地域包括支援センター 38-0303