



# 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

健康づくりに取り組んで  
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2,433店舗（令和6年3月現在）で利用できるお得なカードです。

どちらか選んで参加できます

アプリ

あいち健康プラス

アプリを使って、参加することができます。  
※アプリの利用無料（通信費を除く）

ダウンロードはこちらから



あいち健康アプリ Android



あいち健康アプリ iPhone

or

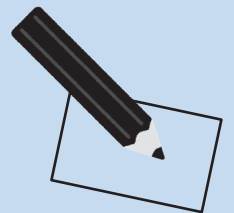
ポイントカードに記入

※ポイントカードは、下部から  
切り取ってお使いください。

令和6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7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：保健センター（☎ 37-3511）



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<br>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<br>初めて・2回目以上 |     |      |    |   |

令和6年度



いわくら健康マイレージ事業

ポイントカード

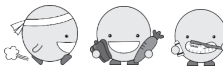
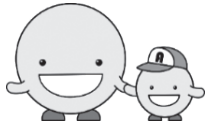
(利用期限 令和7年3月31日)

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：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><br><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）<br><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<br><input type="checkbox"/> 脳ドック <input type="checkbox"/> 人間ドック <input type="checkbox"/> 学校健診<br>※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<br>(自己申告)    | <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">             6 / 1<br/>(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><br><input type="checkbox"/> 30分間 運動をする（ウォーキングもOK）<br><input type="checkbox"/> 1日8,000歩 歩く<br><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<br><input type="checkbox"/> 体重を測定する <input type="checkbox"/> 血圧を測定する<br><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<br>(自己申告)    | <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">             6 / 1<br/>(生)           </div> ×1ポイント                                                                             |
| <b>③施設利用</b><br><input type="checkbox"/> 多世代交流センターさくらの家<br><input type="checkbox"/> 市民プラザ <input type="checkbox"/> 南部老人憩の家<br><input type="checkbox"/> 生涯学習センター<br><input type="checkbox"/> アデリア総合体育文化センター  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">             各施設にスタンプが<br/>設置されているよ！           </div> | 1日1ポイント<br>(スタンプ)    | <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <br/>             ※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><br><input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる<br><input type="checkbox"/> 1日3回、歯をみがく<br><input type="checkbox"/> 30分間運動をする（外あそびでOK）                                                                                                                                                                                                       | 1日1ポイント<br>(じぶんでつける) | <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">             6 / 4<br/>(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