

いわくら 健康マイレージへの 参加方法



けんこう
健康都市宣言のまち

令和6年度

いわくら 健康マイレージ

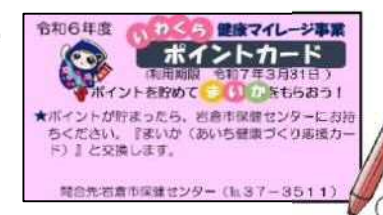
対象者 小学生以上の市民および市内在学・在勤者

①か②どちらか選んでご参加ください！



① いわくら 健康マイレージ ポイントカード

いわくら健康マイレージ『ポイントカード』を使って30ポイント貯まったら、保健センターに提出して、優待カード「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、ポイントカードの提出日から1年間です。



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)



自己申告で
約1か月間で
貯めることが
できます！

★「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、2,433店舗（令和6年3月現在）でご利用いただけるお得なカードです。



② アプリ あいち健康プラス

アプリ『あいち健康プラス』を使って、30ポイント貯まったら、優待カード「まいか」を取得して画面表示することができます。

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）



Android



iPhone

アプリ「あいち健康プラス」をインストールして健康づくりに取り組もう

★ アプリ「あいち健康プラス」では、血圧、体重、歩数、各種健診（検診）の記録をしていくことができます。
体重・血圧・歩数・消費カロリーは「グラフ化」され、推移が一目でわかります！
参加者の歩数ランキングが表示されますので、毎日コツコツ歩いて、ランキング上位を目指しましょう。



〈問合先〉岩倉市保健センター（TEL0587-37-3511）

アプリ あいち健康プラス or ポイントカードに記入

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

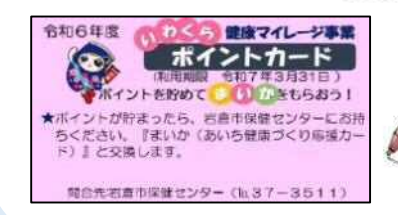


Android



iPhone

ポイントカードは、
切り取ってお使いください。



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、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。

問合先:岩倉市保健センター（TEL37-3511）

30ポイント貯めて まいか をゲットしよう

(1マス1ポイントです)



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）

記入例

6 / 1
(けんしん)



②生活習慣ポイント（どれか1つで1日1ポイント）

- ☐30分間 運動をする（ウォーキングもOK）
- ☐1日8,000歩 歩く
- ☐五条川健幸ロードを体験する
- ☐毎食 野菜を食べる
- ☐体重を測定する
- ☐血圧を測定する
- ☐歯間部清掃用具（デンタルフロス・歯間ブラシ）を使う

記入例

6 / 1
(生)



③施設利用



各施設に
スタンプが
設置されているよ！

- ☐多世代交流センター さくらの家
- ☐南部老人憩の家
- ☐市民プラザ
- ☐生涯学習センター
- ☐アデ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）

スタンプ



小学生以上



お子さんのポイントの貯め方 こどもポイント（どれか1つで1日1ポイント）

- ☐朝ごはんを食べる
- ☐1日3回、歯をみがく
- ☐30分間 運動をする（外あそびでOK）

記入例

6 / 4
(こども)



優待カード まいか は
愛知県内の協力店舗・施設で使えます！

きりとり

健康づくりの目標

スタート！

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

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

30ポイント

★「まいか」による特典は愛知県のホームページでご覧になれます。



- 岩倉市内の協力店 16店舗（令和6年3月現在）
アピタ岩倉店、アンジュール、宇治香園、おさや系店、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、さくらん坊、ダールフルット、花小径、ピアゴ八剣店、ビューティサロンいとうラベゼ、マクドナルド岩倉店、マクドナルド八剣ピアゴ店、Lab&Village Cafeハートレイ、和食にわ（五十音順）