



けんこう
健幸都市宣言のまち

令和 7 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

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

自己申告で
約 1 か月間で
貯めることが
できます！

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 2,450 店舗（令和 7 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



Android

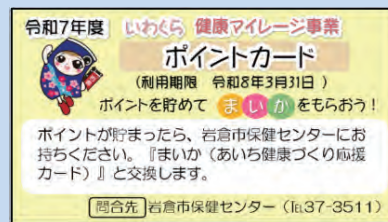


iPhone

or

ポイントカードに記入

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 7 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 8 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
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 / 1 (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） ☐ 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 ☐ エコ通勤の実施 （クルマの利用を控え、公共交通・自転車・徒歩等で通勤）	1日1ポイント (自己申告)	6 / 1 (生) ×1ポイント
③施設利用 ☐ 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	1日1ポイント (スタンプ)	 ※日付不要
④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）	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

健康づくりの目標

スタート！

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

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

30ポイント