



健康マイレージで

健康づくりに取り組もう！

対象 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」
協力店一覧は
こちら

★ 「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。
有効期限は発行日から1年間です。特典を受けるため毎年、健康マイレージに参加しましょう！

どちらか選んで参加できます

アプリ あいち健康プラス

アプリをダウンロードし、新規登録してください。
※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



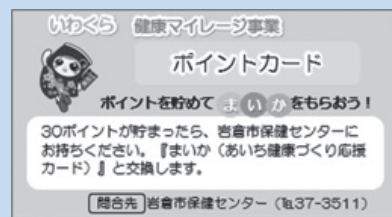
iPhone

注意！

- ★4月1日以降の健康づくりの取組でポイントがためられます。
- ★ポイントは、毎年3月末にリセットされます。

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			

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！

★ 30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 <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
②生活習慣ポイント (どれか1つで1日1ポイント) <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 <input type="checkbox"/> 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)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 6 / 1 (生) </div> ×1ポイント
③施設利用 <input type="checkbox"/> 多世代交流センターさくらの家 <input type="checkbox"/> 南部老人憩の家 <input type="checkbox"/> 市民プラザ <input type="checkbox"/> 生涯学習センター <input type="checkbox"/> 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)	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;">  ※日付不要 </div>
④こどもポイント (どれか1つで1日1ポイント) <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

※①は検診・健診ごとに1ポイント ②～④は上限1日1ポイント

きりとり

健康づくりの目標

スタート!

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

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

30ポイント達成