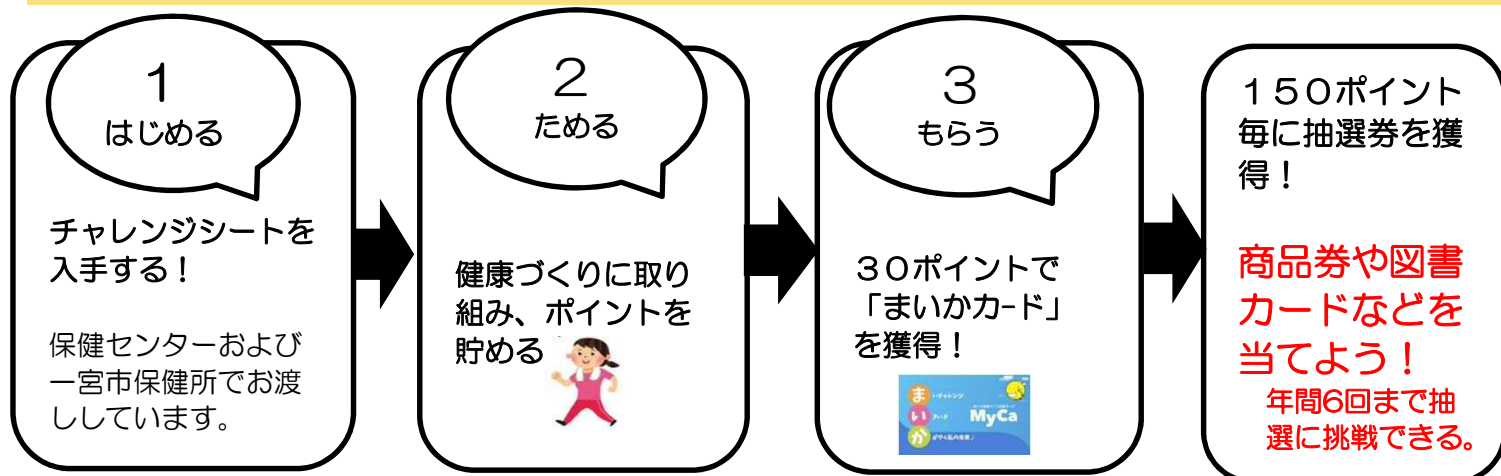


健康マイレージってなに？

チャレンジシートは、一宮市のウェブサイト（ID1001193）からもダウンロードできます。

◆運動や食事など健康に関する取り組みにチャレンジしたり、各種健（検）診の受診、市が開催する健康講座などに参加することでポイントを獲得できます。ポイントがたまると、協力店で特典が受けられる「まいかカード」や、景品が当たる抽選券を進呈します。



健康講座、健康診査・がん検診を受けてポイントをためよう！



参加すると30ポイントもらえるよ！

教室・イベントに参加する

健康日本21いちのみや計画推進講座	日程・申し込み方法については一宮市ウェブサイト（ID1042546）をご覧ください。※参加は一宮市民の方に限ります。
ボディメイククラス	
健康づくりサポーター養成講座	
健康づくりサポーターウォーキング大会	
健康づくり食生活改善ボランティア養成講座	
こどもクッキングいちのみや	
禁煙支援	随時
特定保健指導	※参加は一宮市民の方に限ります。
いちのみやタワーパークマラソン	日程・申し込み方法については一宮市ウェブサイトをご覧ください。※在勤者の方も参加対象になります。
一宮市ニューススポーツフェスティバル	

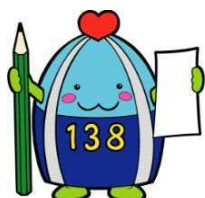
健診（検診）を受診する

- 特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、人間ドック、節目歯周病検診、骨粗しょう症検診など
- がん検診（胃がん、大腸がん、肺がん・結核、前立腺がん、乳がん、子宮頸がんなど）

※健診（検診）を受診したことが分かるものを保健センターにお持ちください。
会社で受けた健診（検診）もOKです。
※日程・申し込み方法については一宮市ウェブサイトをご覧ください。



健康づくりの目標を決めて、取り組んでポイントをためよう！



目標は、隣のページにある「健康づくりの目標」から選んで取り組んでね！

自分で「健康づくりの目標」を選ぶ→健康づくりに取り組む→ポイントを貯める！

記録方法

表の「健康づくりの目標」からひとつ決めて、取り組みましょう。1日達成出来たら1ポイント獲得。日付を記入していきましょう。※目標は、健康日本21いちのみや計画で推進している内容です。



健康づくりの目標

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ●朝ごはんを食べる。 ●毎食野菜を食べる。 ●1日6000歩以上歩く。 ●よく噛んで食事をすることを意識する。 ●1日1回、歯間清掃具（デンタルフロス、歯間ブラシなど）を使用する。 | <ul style="list-style-type: none"> ●体重を計測する。 ●血圧を測る。 ●6時間以上の睡眠をとる。 ●たばこ（電子・加熱式を含む）は吸わない。 ●お酒は適量*1までにする。 ●エコ通勤*2の実践をする。 ●自由設定（自分で目標をたてて取り組もう） |
|--|---|

※1 1日の適量は純アルコール20g程度で「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ（7%）350mL缶1本」などに相当

※2 公共交通、自転車、徒歩、パーク&ライド、相乗りなどで通勤すること

健康づくりの目標<上記の目標から30日以上続けられる目標を選んで記載しましょう！>

ポイント記録欄		開始日	年	月	日	～	終了日	年	月	日	例	1 5/3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

健康づくりの目標<30日以上続けられる目標を記載しましょう！>

ポイント記録欄		開始日	年	月	日	～	終了日	年	月	日	例	1 6/3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

健康づくりの目標<30日以上続けられる目標を記載しましょう！>

ポイント記録欄		開始日	年	月	日	～	終了日	年	月	日	例	1 7/3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

健康づくりの目標<30日以上続けられる目標を記載しましょう！>

ポイント記録欄		開始日	年	月	日	～	終了日	年	月	日	例	1 8/3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

申請者

チャレンジシート スタンプを貯めよう

ふりがな					生年月日		男・女
氏名		昭和 平成	年	月	日	歳	
住所							
電話番号	学校名・会社名（在勤者）						

下記のアンケートにご協力をお願いします。

- 1、毎年、健康診査を受診していますか？ はい ・ いいえ
 2、毎年、がん検診を受診していますか？ はい ・ いいえ
 3、マイレージ事業をどこで知りましたか？
 ①保健所だより ②市ウェブサイト ③保健センターの教室・事業
 ④スポーツイベント ⑤職場から ⑥その他

30 まいか獲得	60	90	120	150 抽選券獲得
180	210	240	270	300 抽選券獲得
330	360	390	420	450 抽選券獲得
480	510	540	570	600 抽選券獲得
630	660	690	720	750 抽選券獲得
780	810	840	870	900 抽選券獲得

令和5年度

対象者：中学生以上の一宮市民・18歳以上の在勤者

いちのみや

健康

マイレージ

チャレンジシート



マスコットキャラクター
「いちみん」

参加期間

令和5年4月3日（月）～令和6年3月15日（金）

お得
その1

ポイントをためて、お得な景品を当てよう！

特賞：カタログギフト(5千円相当) 10名

1等：商品券(3千円分) 10名

2等：図書カード(1千円分) 10名

3等：図書カード(500円分) 20名

150ポイント(スタンプ5つ)ためて抽選券をゲットし、応募しよう♪

※当選通知は発送をもってかえさせていただきます。※重複当選はありません。上位景品の当選とさせていただきます。

お得
その2

協賛店でお得なサービスが受けられる
優待カード(まいか)をプレゼント！



優待カード(まいか)

★お得なサービス一例★

- ・飲食代100円引き
- ・デザート1品サービス
- ・代金の5%引き
- ・ソフトドリンク1杯サービス
- ・ポイント2倍
- ・施設利用料500円引き

※サービスは協力店により異なります。県のウェブサイトにも協力店の一覧表が掲載されています。

30ポイント(スタンプ1つ)で「まいかカード」がもらえるよ♪



高校生以上の一宮市民・18歳以上の在勤者は、マイレージアプリ事業でもご参加できます。

ダウンロードは
こちらから！



iOS版



Android版

アプリの利用方法については下記の
コールセンターへお問い合わせください。
カラダライブコールセンター
☎0570-077-122
(午前9時～午後6時) ※土日祝
日、12月29日～1月5日を除く

お問合せ先

中保健センター
☎ 72-1121

西保健センター
☎ 63-4833

北保健センター
☎ 86-1611

一宮市保健所 健康支援課
☎ 52-3858