

令和3年度

いちのみや

健康マイレージ

チャレンジシート

ポイントをためて

素敵な景品をあてよう!

特賞:カタログギフト(1万円相当) 5名

1等:おこめギフト券(約5千円相当) 5名

2等:図書カード(1千円分) 20名

参加期間

令和3年

4月1日(木)～

令和4年

3月16日(水)

対象者

18歳以上の一宮市民の方

※発送をもって、発表と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。



ポイントを貯めるには・・・

☆市が開催する健康講座などに参加する!

☆健康診査・がん検診を受診する!

☆自分で健康づくりの目標を決めて、取り組む!

30ポイントでもれなく「まいかカード」も貰えるよ♪

お問い合わせ先

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

健康マイレージってなに？

◆皆さんが、運動や食事など、日頃の生活習慣改善に向けた取り組みにチャレンジすることや、特定健康診査を始めとした各種健（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するものです。

「いちのみや健康マイレージ」の参加方法

①ポイントを貯める

※このチャレンジシートは、一宮市のウェブサイトからもダウンロードできます。

☆健康講座などに参加して貯める。

いちのみや健康マイレージ対象 イベント・講座名（参加する毎に30ポイント）

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保健所だよりをご覧ください。
女子力アップ教室	
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	
健康づくりサポーター養成講座	
禁煙支援	随時
特定保健指導	
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広報をご覧ください。
一宮市ニュースポーツフェスティバル	

☆健康診査・がん検診を受けて貯める。

いちのみや健康マイレージ対象 健診（検診）名（参加する毎に30ポイント）

※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。

特定健康診査	○国民健康保険、後期高齢者医療に加入の方は、5月1日～10月末診療時間内の期間で、市内協力医療機関において行っています。詳しくは保健所だより5月号（5月1日発行）をご覧ください。 ○国民健康保険、後期高齢者医療に加入でない方は、加入している健康保険が設定している期間で受診してください。
後期高齢者医療健康診査	
胃がん検診	
大腸がん検診	
肺がん・結核検診	
前立腺がん検診	
子宮頸がん検診・乳がん検診	5月1日～12月末まで市内協力医療機関で行っています。
節目歯周病検診	
人間ドック	職場等でお問い合わせ下さい。
骨粗しょう症検査	保健所だより7月号（7月1日発行）をご覧ください。

☆自分で健康づくりの目標を決めて、取り組んで貯める。

隣のページの「自分の目標」を決めて記入します。取り組めた日をポイント記録欄に書いてください。

②30ポイントでスタンプ1つ、30ポイント（スタンプ1つ）貯まったら、保健センターで「まいかカード」をもらう。



「まいかカード」とは？

あいち健康マイレージ事業に協賛している協力店で、協力店が提供する特典（サービス）を受ける際に、提示するカードです。

協力店には、愛知県が交付する「協力店認定ステッカー」が貼ってあります。また特典（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協力店の一覧表が掲載されています。

③150ポイント（スタンプ5つ）貯まったら、保健センターで抽選券を発行してもらい、必要事項を記入して応募する。

※150ポイント（スタンプ5つ）ごとに一人最大6回まで抽選券を発行します。

☆自分で健康づくりの目標を決めて、取り組んでポイントを貯めよう！☆

自分の目標<30日以上続けられる目標を記載しましょう！>

「自分の目標」記入例

- *野菜・乳製品をとる *ウォーキングをする *毎食後歯をみがく *十分な睡眠をとる
- *適量飲酒を心がける *禁煙を継続する *体重を測定して適正体重を維持する

【ポイント記録欄の記入方法】自分の取り組む目標が、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。

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	14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

自分の目標<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 5/3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

自分の目標<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 5/3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			

いちのみや健康マイレージアプリについて

チャレンジシートと同様のことがアプリでも出来ます。ポイントを貯めたり抽選に応募することもアプリで出来るため、保健センターに来所する手間なく参加できます。



是非ご活用ください♪



