

いちのみや健康マイレージ事業を知ってますか？

市では、皆さんの健康づくりを応援するため、平成27年4月から愛知県と協働で、「いちのみや健康マイレージ事業」を開始しました。「健康マイレージ」とは、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でポイントを獲得するものです。一定のポイント獲得者には、県内の協力店で特典（サービス）が受けられる「あいち健康づくり応援カード～MyCa～（まいか）」を交付します。

あなたも健康維持、健康増進のために、なにか取り組みを始めてみませんか。

参加方法

スタート

参加対象は20歳以上の一宮市民の方です。

チャレンジシートを入手

- ・チャレンジシートは保健センターでお渡しします。
- ・市ウェブサイトからもダウンロードできます。

チャレンジ開始

チャレンジシートは、以下の2種類あります。

①毎日チャレンジ版

「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「歯の健康」、「こころの健康」、「アルコール・たばこ」など、自分の目標を設定し、毎日実践して、ポイントを集めてください。1日で1ポイント獲得。2か月以内に30ポイント貯まったら、「MyCa（まいか）」の交付申請ができます。

②イベント参加版（スタンプラリー）

健康診査、いきいき健康づくり講座、栄養教室などに参加して、ポイントを集めてください。1イベントで1ポイント獲得。5ポイント貯まったら、「MyCa（まいか）」の交付申請ができます。
※イベント参加版については、「MyCa（まいか）」とは別に、獲得ポイントの数により景品を差し上げます。

健康マイレージのポイントを貯める

MyCa(まいか)の申請

ポイントが貯まったら、チャレンジシートに必要事項を記入して、保健センターへ申請してください。「MyCa(まいか)」を交付します。「MyCa(まいか)」の有効期限は、発行日から1年間です。

※①・②両方のチャレンジシートに同時に参加することも可能です。ただし、「MyCa（まいか）」の交付は一人につき1枚です。

MyCa(まいか)を使う

あいち健康マイレージ事業に協賛している協力店で、「MyCa（まいか）」を提示すると特典（サービス）が受けられます。サービスの内容は、各協力店により異なります。協力店は県内に約490店舗あり、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、愛知県ウェブサイトにも協力店の一覧表が掲載されています。

<見本>

チャレンジシート【毎日チャレンジ版】

毎日のポイントが30ポイント以上貯まったら「あいち健康づくり応援カード！～MyCa～（まいか）」を申請しましょう。

申請者フリガナ	申請日	平成	年	月	日	男・女
氏名	昭和 平成	年	月	日	歳	
住所	〒					
電話番号	自宅	携帯電話				

自分の目標 自分が30日以上続けられる目標を記載しましょう！

項目	「自分の目標」記入例
栄養・食生活	＊1日3食食べる（夕食しない） ＊食事は腹8分目にする ＊1日30回噛んで食べる ＊野菜を1日350g以上食べる ＊牛乳・乳製品をとる
身体活動・運動	＊30分体を動かす ＊車をかわさずできるだけ徒歩、自転車を利用する ＊1日1万歩ウォーキングをする ＊ストレッチを実施する
歯の健康	＊1日3回歯を磨く ＊1日1回デンタルフロスや歯間ブラシを使う
こころの健康	＊1日7時間以上睡眠をとる ＊誰かと話をする
アルコール・たばこ	＊過度飲酒（純アルコール量20g）を心がける ＊子供の前でたばこを吸わない
その他	＊体重を測定する ＊血圧を測定する

【ポイント記録簿の記入方法】：自分の取り組む目標が、1日達成できたら1ポイント獲得。○印と日付をつけていきましょう。30ポイントに達するまで続けましょう！

ポイント記録簿	開始日	終了日	例)	①			
	年	年	年	5/3			
1	2	3	4	5	6	7	がんばれ!
8	9	10	11	12	13	14	フェイト!
15	16	17	18	19	20	21	えうふし!
22	23	24	25	26	27	28	やっほ!
29	30	31	32	33	34	35	これから頑張るぞ!

※チャレンジ期間はチャレンジ開始日から2ヶ月です。（開始日と終了日が2ヶ月以内）
 ※MyCa(まいか)の申請期間は、チャレンジ終了日から2ヶ月以内です。
 ※MyCa(まいか)の継続更新は、MyCa(まいか)の有効期限の1ヶ月前から受付が可能です。



お問い合わせは

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