

健康マイレージに参加して 自分の健康と「MyCa (まいか)」をゲット!



健康マイレージってなあに?



運動や食事など日頃の生活習慣の改善にチャレンジしたり、健康診査や健康講座に参加するとポイントがもらえて、一定のポイントが貯まると、県内の協力店でお得なサービスが受けられる『まいか』がもらえるんだよ。チャレンジシートは「毎日チャレンジ版」と「イベント参加版」の2種類あるけど、いちみんなどっちにする?



朝、早起きして体操するから「毎日チャレンジ版」にしよう!

《10日後…》



いちみん、始めて10日だけど、頑張ってやってる?



今日で10ポイント貯まったよ。30ポイントめざして、明日からも続けるよ!

《30日後…》



やったあ! 今日で30ポイント貯まって保健センターで『まいか』をもらったよ! 健康にもなるし、『まいか』を使ってお得なサービスも受けられて、一石二鳥だね!



これからも体操を続けていってね!

<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	申請日	年	月	日	男・女
フリガナ 氏名	期 申請 年度				
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	<ul style="list-style-type: none"> ※1日3食食べる(欠食しない) ※食事は腹8割に止める ※1日30分噛んで食べる ※野菜を100g以上食べる ※牛乳・乳製品をとる
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ※30分歩を歩く ※車を歩かざるでできるだけ徒歩、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	<ul style="list-style-type: none"> ※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	<ul style="list-style-type: none"> ※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	<ul style="list-style-type: none"> ※酒量(純アルコール量20g)を心がける ※喫煙の量でたばこを吸わない
その他	<ul style="list-style-type: none"> ※体重を測定する ※歩数を測定する

【ポイント記録の記入方法】: 自分の取り貯めポイント、1日達成で1ポイント記録。0回と記入をつけていきます。30ポイントに達するまで続けましょう!

ポイント記録欄	開始日 数/日	年	月	日	日	例	1
1	2	3	4	5	6	7	めんがめん!
8	9	10	11	12	13	14	ポイント!
15	16	17	18	19	20	21	めんがめん!
22	23	24	25	26	27	28	ポイント!
29	30	31	32	33	34	35	めんがめん!

※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)の有効期間の1ヶ月前から受付が可能です。



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600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。

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