

いちのみや健康マイレージにチャレンジすると

「まいか」と景品をプレゼント!

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」を実施しています。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。

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。
- ◆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。今年度から、『まいか』とともに景品もお渡しします。

「いちのみや健康マイレージ」の参加方法

スタート

参加対象：20歳以上の一宮市民の方

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。

いちのみや健康マイレージ

検索



チャレンジ開始

健康マイレージのポイントを貯める

チャレンジシートは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。

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)」を交付するとともに、景品を差し上げます。

※ 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。

※ イベント参加版については、スタンプの個数によりさらに景品をプレゼントします。

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。
(例) お買い物総額の5%OFF、ドリンク1杯サービス など

「あいち健康づくり応援カード! ~MyCa~(まいか)」



<MyCa(まいか)見本>

あいち健康マイレージ

検索

※有効期限は交付日から1年間です。

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