

いちのみや健康マイレージにチャレンジして健康と「MyCa(まいか)」をゲットしよう!

市では、皆さんの健康づくりを応援するため、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。

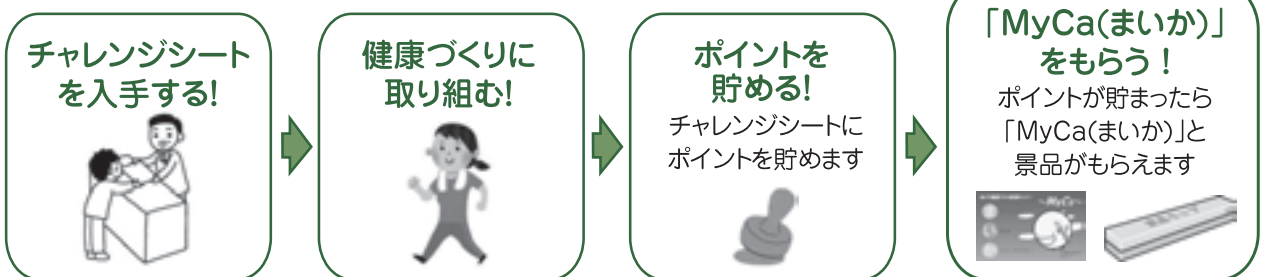


健康マイレージってなに?

- ◆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ます。

「いちのみや健康マイレージ」の参加方法

参加対象：20歳以上の一宮市民の方



チャレンジシートは2種類あります

チャレンジシートは保健センターでお渡ししています。市の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

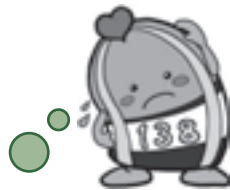
検索

毎日チャレンジ版

自分で毎日続けられる目標を設定し、毎日実践してポイントを貯めます。

- <例>
- ・毎食後歯をみがく
 - ・休肝日をつくる
 - ・3食食べる

毎日ラジオ体操をがんばるぞ!



1日で1ポイント獲得。チャレンジ開始から2か月以内に30ポイント貯めると、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。

イベント参加版（スタンプラリー）

いちのみや健康マイレージ対象事業の健康講座への参加や、特定健康診査、がん検診等を受診したことを保健センターへ申告するとポイントがもらえます。

いきいき健康づくり講座に参加してみようかな!



1イベントで1ポイント獲得。5ポイント貯めると、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。



<MyCa(まいか) 見本>

「あいち健康づくり応援カード! ~MyCa~(まいか)」

愛知県が実施している「あいち健康マイレージ事業」に協賛している協力店において、協力店が提供する特典（サービス）を受けられるカードです。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、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。サービス内容は、各協力店により異なります。

<特典例> お食事合計金額の10%OFF、ドリンク1杯サービス
スポーツジム無料体験チケット、レンタカー15%OFF など

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