

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!

ID 1001193

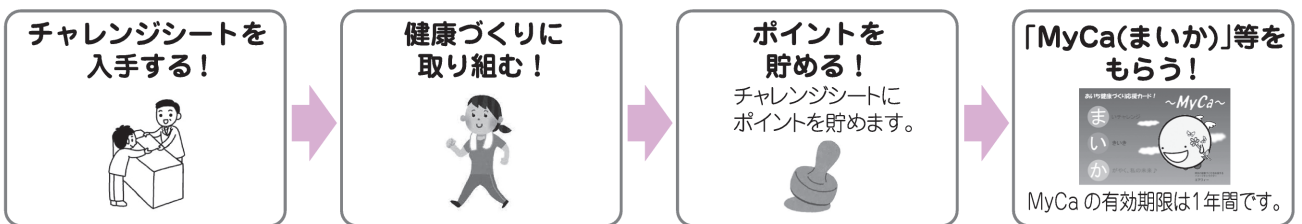
市では、皆さんの健康づくりを応援するため、愛知県と協働で「いちのみや健康マイレージ事業」を実施しています。あなたも健康維持、健康増進のために、なにか取り組みを始めてみませんか。

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）」等を進呈します。

「いちのみや健康マイレージ」の参加方法

参加対象：18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>・牛乳・乳製品をとる ・ラジオ体操を行う ・毎食後歯を磨く
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ポイント貯めます。申請すると「MyCa(まいか)」と景品がもらえます。

12回まで申請ができます！



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（スタンプ）がもらえます。

1イベントで1ポイントまたは2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。また5ポイント毎に、景品が当たる抽選に応募できます。（最高4回まで）

★応募期間：平成30年4月2日～平成31年3月11日

★抽選日：平成31年3月中旬

★いちのみや健康マイレージ対象事業

健診等

特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、人間ドック、胃がん・大腸がん・肺がん・前立腺がん・子宮頸がん・乳がん検診、節目歯周病検診、女性のための健康診査、節目骨検診

健康講座・イベント

健康日本21いちのみや計画推進講座、女子力アップ教室、特定保健指導、禁煙個別サポート、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推進員養成講座、健康づくりサポーター養成講座、市民健康まつり、健康体操教室

健康診査やがん検診を受けると、ポイントがもらえるよ！
保健センターに受診したことがわかるもの（健康手帳など）をお持ちください。



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