

# いちのみや健康マイレージ事業のご案内

ID 1001193

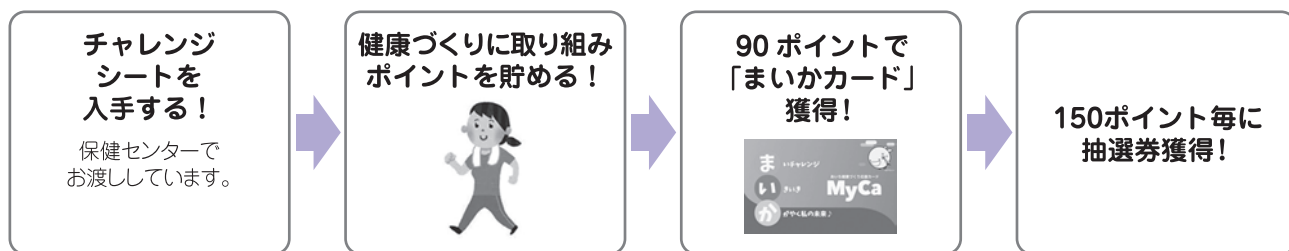
市では、皆さんの健康づくりを応援するため、愛知県と協働で「いちのみや健康マイレージ事業」を実施しています。あなたも健康維持、健康増進のために、なにか取り組みを始めてみませんか。

## 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（検）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（まいかカード）」、景品が当たる抽選券を進呈します。

## 「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



## ポイントの貯め方

- ・健康に関する目標を設定し取り組むと、1日で1ポイント獲得。  
<目標の例>・牛乳、乳製品をとる ・ラジオ体操を行う ・毎食後歯を磨く
- 30ポイントでチャレンジシートにスタンプ1つ押します。**
- ・いちのみや健康マイレージ対象事業の健康講座やイベントに参加する毎に30ポイント(スタンプ1つ)獲得。

### <いちのみや健康マイレージ対象健康講座・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、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ボランティア養成講座、健康づくりサポーター養成講座、特定保健指導、禁煙支援、いちのみやタワーパークマラソン、一宮市ニューススポーツフェスティバル

- ・特定健康診査・がん検診を受診する毎に30ポイント(スタンプ1つ)獲得。

### <いちのみや健康マイレージ対象健診等>

特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん・結核検診、前立腺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、節目歯周病検診、人間ドック、骨粗しょう症検査

※健診(検診)を受診したことが分かるものを保健センターにお持ちください。

- 90ポイント(スタンプ3つ)で、「まいかカード」と粗品(なくなり次第終了)がもらえます。
- 150ポイント(スタンプ5つ)毎に、景品が当たる抽選に応募できます。(一人最高6回まで)  
※まいかカードの有効期限は発行から1年間です。  
※チャレンジシートへスタンプを押すこと、抽選券の発行及び応募は保健センターで行います。

## 抽選券の応募について

- 応募期間：令和2年4月1日(水)～令和3年3月16日(火)
- 抽選日：3月下旬
- 景品 特賞：カタログギフト(1万円相当) 5名様  
1等：おこめギフト券(約5千円相当) 5名様  
2等：図書カード(1千円分) 20名様

※景品は発送をもって発表とさせていただきます。重複当選はありません。上位景品の当選とさせていただきます。

健康マイレージアプリも  
令和2年度中に導入予定!



## 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