

# いちのみや健康マイレージ事業のご案内

ID 1001193

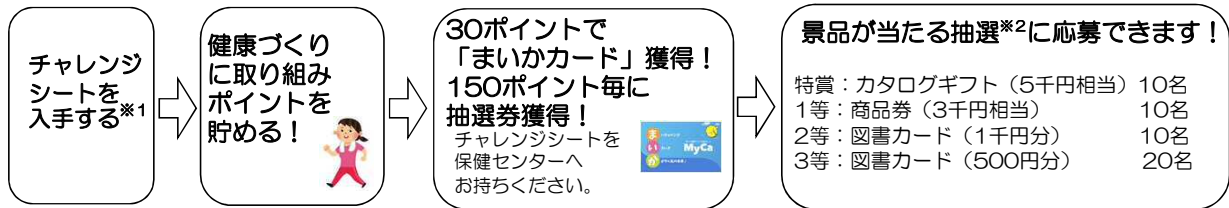
一宮市保健所では、皆さんの健康づくりを応援するため、愛知県と協働で「いちのみや健康マイレージ事業」を実施しています。あなたも健康維持、健康増進のために、なにか取り組みを始めてみませんか。

## 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

### 【中学生以上の一宮市民、18歳以上の在勤者】



### 【小学生の一宮市民】



- ※1 チャレンジシートは保健センター・一宮市保健所でお渡ししています。市ウェブサイトからもダウンロードできます。
- ※2 抽選は令和7年3月末日です。当選通知は発送をもってかえさせていただきます。重複当選はありません。1人最大6回まで応募できます。
- ※3 チャレンジシートは郵送で提出可能ですがその場合は「まいかカード」の発行はありません。

## ポイントの貯め方

### 【中学生以上の一宮市民、18歳以上の在勤者】

- ・「健康づくりの目標」からひとつ決めて取り組むと、1日1ポイント獲得。  
〈目標の例〉・毎食野菜を食べる ・血圧を測る ・6時間以上の睡眠をとる  
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<sup>※4</sup>などに参加する毎に30ポイント（スタンプ1つ）獲得。
- ・特定健康診査・がん検診<sup>※5</sup>を受診する毎に30ポイント（スタンプ1つ）獲得。

- ※4 講座の参加は18歳以上の一宮市民に限ります。
- ※5 健診（検診）を受診したことが分かるものを保健センターまたは一宮市保健所にお持ちください。

### 【小学生の一宮市民】

- ・チャレンジシートの目標からひとつ選び、30日分取り組む。  
〈目標の例〉・朝ごはんを食べる ・歯磨きを1日2回以上する ・好きなスポーツをする、体を使って遊ぶ

## 抽選券の応募について

- 応募期間：令和6年4月1日（月）～令和7年3月14日（金）
- 抽選日：令和7年3月下旬

高校生以上の一宮市民・18歳以上の在勤者の方はアプリでも参加できます！



iOS版



Android版

お問い合わせは一宮市保健所 健康支援課  
中保健センター ☎0586-72-1121 西保健センター ☎0586-63-4833 北保健センター ☎0586-86-1611 統括グループ ☎0586-52-3851