



10月

保健センター便り

保健センター
☎67◆1151

がまごおり健康マイレージ

皆さんが、健康づくりに取り組むことでマイレージ（ポイント）をためて、100ポイントに達したら「まいかカード（あいち健康づくり応援カード）」がもらえます。この「まいかカード」を協力店に提示することにより、お店が提供する各種のサービスが受けられる制度です。

市民だけの特典です！健康とお得の両方をゲットしよう！

参加方法

参加対象：18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
ポイントをためる期間：チャレンジ開始日より1年以内

1. ためる 次の3つの分野の健康づくりに取り組んで、合計100ポイントためよう！

① 健診分野：20ポイント以上（必須）

15ポイント：人間ドック、特定健診、職場の健診、ヤングエイジ健診など

10ポイント：歯科健診（市の歯周病検診、個人で定期健診など）

5ポイント：がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺）、骨粗しょう症検診

※マイレージ参加前に受けた健診（検診）は、年度内のみ有効です

② 健康教室・イベントなど参加分野：参加1回につき5ポイント

③ 個人での取り組み分野：1カ月実践ごとに10ポイント、3カ月で30ポイント

個人で健康づくりの取り組み目標を決め実践します。（目標は2つまで）

- 〔目標の例〕
- ・「野菜ファースト」毎食、ひとくち目は野菜（食物繊維）から食べる
 - ・今より1日1,000歩多く歩く
 - ・毎食後、歯をみがく
 - ・毎日、午後11時前に寝る
 - ・禁煙にチャレンジする
 - ・週2日休肝日を作り、適量の範囲で飲酒する
 - ・毎日、体重を量る

左記の〔目標の例〕を参考に自分で健康づくりのための目標を立て実践しましょう！

★ポイントの記録は、「チャレンジシート」をご利用ください。

「チャレンジシート」は保健センター、市役所、公民館、市ホームページなどにあります。

合計100ポイントたまったら、

3. まいかカードをつかおう！

協力店でカードを見せると割引やポイントなどのサービスが受けられます。

カード有効期限

交付日より1年間

★協力店やサービス内容は、チラシや市ホームページでご確認ください。

こちらのステッカーが
目印です!!



2. まいかカードをもらおう！



交付場所 保健センター

交付時間 午前9時～午後5時（土日祝日を除く）

持ち物 100ポイント貯まったチャレンジシート、健診結果