

健康とお得をゲット!

がまごおり 健康マイレージ



健康推進課 ☎ 67-1151

ID 0196341

健康づくりに取り組んだり健診を受けることでポイントを貯め、お得な優待が受けられる「まいかカード」を入手しましょう。

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上で、健診を受診した方

参加の流れ

- ①チャレンジシート（健康推進課、公民館、市ホームページにあります）を入手する
 - ②メニューに取り組んで100ポイント貯める
 - ③チャレンジシートを健康推進課に提出し、まいかカードを受け取る
- ※まいかカードの有効期間は発行日～1年間

100ポイントの例

特定健診を受ける

+30ポイント

30日間体重をはかる

+30ポイント

40日間6000歩以上歩く

+40ポイント

協力店でまいかカードを
提示するだけで

食事の際に
1品サービス

料金割引

粗品
プレゼント



この
ステッカーが
目印!



ヘルスマイト育成教室 (食生活改善推進員)

健康推進課 ☎ 67-1151

ヘルスマイトは、地域の人が健康な毎日を過ごせるよう食生活の大切さを伝える活動を行っているボランティアです。自身や家族、地域への健康づくりのために食と健康について学び、一緒に活動しましょう!

とき 10月5・26日、11月2・30日、12月21日、1月25日、2月22日 各火曜日全7回
午前9時30分～正午（調理実習の日は午後1時まで）

ところ 保健医療センター **内容** 講話と調理実習

対象 市内在住で教室修了後ボランティア活動のできる方

定員 30人 **受講料** 無料

申し込み 9月28日頃までに電話、ファクス、メールで氏名・生年月日・電話番号・「ヘルスマイト育成教室希望」を健康推進課 (FAX67-9101 ☒ hoken@city.gamagori.lg.jp) へ。



献血を実施します

健康推進課 ☎ 67-1151

とき 8月19日(木) 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時

ところ 市役所1階ロビー **対象** 17～69歳の方

持ち物 本人確認書類（運転免許証など）

