

Topie 体にいいことしてますか？

～6月1日(月)から「あんじょう健康マイレージ制度」が始まります～

あんじょう健康マイレージ制度の流れ

①「マイレージシート」を入手

②各部門の活動をしてポイントを貯める



ウォーキングイベントに参加



健康診断を受診



1日の目標は、350g

③100ポイントが貯まったら、市保健センターへ申請

「あいち健康づくり応援カード」～MyCa～(まいか) (優待カード)を進呈。県内の店舗でサービスが受けられます

※MyCaが使えるお店の情報は、県公式ウェブサイト「あいち健康マイレージ協力店一覧」をご覧ください。

ウォーキングや、健康関連の催しへの参加、健康診断の受診など、自主的な健康づくりを応援する制度です。

●募集期間 6月1日(月)～来年3月31日(木)

●内容 楽しく健康づくりを続け100ポイントを貯めると、県内の協力店での割引などさまざまな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) (優待カード)が交付されます。さらに、参加賞も進呈



まいか MyCaカード

●対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上

●ポイントの付く活動
【健康トライ部門】

◆自分で立てた目標 健康に関わることを1つ決め、1カ月実践すると30ポイント

(例)

●毎食後、歯磨きをする
●毎日、ラジオ体操をする

◆市保健センター推薦の目標
推薦する目標を一つ選び、1カ月実践すると40ポイント

(例)

●今より1000歩多く歩く
●毎食、野菜を食べる

【健康アクション部門】 活動内

容にに応じて5～30ポイント

(例)

●健康診断・歯科健診・がん検診を受診する

●市主催のウォーキングイベントに参加する

※詳細は、あんじょう健康マイレージシート参照。

●申し込み 来年5月31日(火)までに(市)を(除く)マイレージを100ポイント貯めて、直接か郵送で市保健センター(〒446-0045 横山町下毛 賀知106-1)へ

●マイレージシート配布場所

6月1日から同センター・各地区公民館・市体育館・中央図書館・市公式ウェブサイトで配布

サービスの提供企業を募集

サービス(特典)を提供する「店舗・施設」を受け付けています。県公式ウェブサイト内「あいち健康マイレージ協力店申込書」を記入し、直接か郵送で衣浦東部保健所(〒448-0857 刈谷市大手町1-12/ ☎(21)4778)へ

問▼市保健センター

(☎)76-1133