

保健センターからのお知らせ

2019年度「健康知立マイレージ」が始まります!

健康知立マイレージとは、健(検)診や予防接種、ボランティア・地域活動などへの参加、運動や食事・禁煙などの健康づくりに取り組みポイントを貯めると、各種特典と健康を手に入れることができる『健康づくりを応援する制度』です。

“健康は財産”です。自分の人生を自分らしく生きるため、大切な人のため、まずは気軽にできる健康づくりからはじめませんか。

対象者 18才以上の市民（在勤・在学は対象外）

内容 チャレンジシートの健康づくりメニューに取り組んでポイントを貯めます。50ポイント貯まったら保健センターへ申請すると、参加賞や優待カードの他、抽選で賞品が当たります。（抽選日：2020年2月25日(火)予定）

参加方法 チャレンジシートを入手し、ポイントを貯めます。（ポイントは自己記入式）

チャレンジシート提出方法 保健センターに直接提出（郵送可）、または下記回収箱に投函
【回収箱】市役所（総合窓口）、中央公民館、福祉の里八ツ田、福祉体育館
※回収箱は毎月下旬ごろに回収します。「参加賞引換券」および「まいか（初回の人のみ）」は翌月中旬ごろに発送します。

チャレンジシート配布場所 市ホームページ（ダウンロード）、保健センター、国保医療課、福祉体育館、子育て支援センター、図書館、福祉の里八ツ田、シルバー人材センター、市役所1階ロビー、中央公民館

参加賞 ①商品引換券（パン、ミニナン、コーヒー豆、乾燥しいたけ、けやきふきん、軍手等）
②県内の協力店で使える優待カード「まいか」
※優待内容はウェブサイト「あいち健康マイレージ」で検索できます。



チャレンジ期間 5月1日(祝)～2020年1月31日(金)（申請は2月10日(月)まで）

賞品 市民の健康づくりを応援して下さる企業・団体様にご協賛いただいています。

- ・スーパー銭湯 アサヒ乃湯賞「入泉無料券」 10人
- ・おんじいのへや賞「キッチン菜 お食事券2,000円分」 5人
- ・ギフト座丸八賞「ちりゅっぴミニタオル」 20人
- ・莓香 (ICHI KA) 賞「いちご1パック」 10人
- ・知立マコモ研究会賞「マコモタケみりん粕漬け」 5人
- ・JA あいち中央賞「白米（あいちのかおり）3kg」 18人
- ・湘南珈琲賞「コーヒー豆」 10人
- ・知立市医師会賞「活動量計カロリスキャン」 10人
- ・知立市歯科医師会賞 歯科専用ガム ポスカF 25人
- ・だっぴ〜賞「だっぴ〜クイーン5kg」 5人
- ・スギ薬局賞「リストバンド型ウェアラブル端末」 5人
- ・スミセイ賞「ピングー フェイスタオル」 63人
- ・ウォーターパレスKC賞「ウォーターパレスKC施設1日利用券」 10人
- ・健康知立マイレージ特別賞「商品券（1万円）」 3人
- ・健康知立マイレージかっさー賞「商品券（5,000円）」 10人
- ・健康知立マイレージちりゅっぴ賞「ちりゅっぴぬいぐるみ」 3人

▶問合せ 保健センター（☎82-8211）

知立市こころ応援計画
を策定しました

当市では、市民の皆さんの休養やこころの健康について、「第2次健康知立ともだち21計画」の中で取り組みを進めているところですが、今回策定した「知立市こころ応援計画」で総合的な自殺対策の取組方針等を示し、生きることへの支援をおして市民一人ひとりが思いやりを持って互いに支え合い、自分らしく生きることのできる知立市の実現を目指していきます。



いのち
支える

一人で抱え込まずにぜひ相談しましょう。
一人で悩み続けることはとても苦しいことです。誰かに相談することで、心が軽くなったり、違う道が見えてくることもあります。一人で抱え込まずにお気軽にご相談ください。

・よりよいホットライン(24時間)
☎0120-0279-3338
・いのちと暮らしの相談ナビ(自殺対策支援センター)
さまざまな相談窓
口を悩みに応じて検
索できます。



11 ▼問合せ 保健センター（☎82-8211）

