

# 令和5年度「健康知立マイレージ」が始まります!

問 保健センター (☎82-8211)

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才以上で市内に在住、在勤、在学している人

**チャレンジ期間** 5月1日(月)～令和6年1月31日(水) (申請は2月9日(金)まで)  
※チャレンジ期間中継続して挑戦できますが、参加賞のお渡しは初回のみです。チャレンジシートを10回提出した人へ賞状をお渡します。

**内容** チャレンジシートまたはアプリ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ポイントを貯めて申請すると、参加賞引換券(初回のみ)や優待カードのほか、抽選で賞品が当たります。(抽選日:令和6年2月22日(木)予定)

**参加方法** ●**チャレンジシートの場合**: チャレンジシートを入手し、ポイントを貯めます。  
【チャレンジシート配布場所】保健センター、市役所1階ロビー、国保医療課、スギ薬局知立福祉アリーナ、図書館、子育て支援センター、中央公民館、福祉の里八ツ田、シルバー人材センターホームページからダウンロードすることもできます。  
●**アプリの場合**: 下記QRコードからアプリをダウンロードし、ポイントを貯めます。  
※アプリとチャレンジシートの併用はできません。



◀ Google Play  
(Android版)



◀ App Store  
(iPhone版)

**提出方法** ●**チャレンジシートの場合**: 保健センターに直接提出(郵送可)、または回収箱に投函  
【回収箱】市役所(総合案内)、中央公民館、福祉の里八ツ田、スギ薬局知立福祉アリーナ  
※毎月上旬ごろに回収します。翌月中旬ごろ、初回の人のみ「参加賞引換券」および「まいか」を発送します。  
●**アプリの場合**: 50ポイント貯めると、アプリ内で「まいか」の取得および抽選へ応募  
できます。まいか取得後、参加賞引換券を発送します。

**参加賞** ①参加賞引換券(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)  
※令和3年度から、参加賞引換券は初回のみお渡ししています。  
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。



**賞品** 市民の健康づくりを応援して下さる企業・団体様に協賛いただいています。  
昨年同様、素敵な賞品を検討中です。

