

あなたの健康を

たもつ

とよかわ けんこう 健幸マイレージ

楽しみながら
健康づくりをして
「健康」と「お得」を
手に入れるだリン☆



「とよかわ健幸マイレージ」とは、愛知県と豊川市が協働し、県内の協力店のご協力のもと市民のみなさんの健康（健康で幸せ）づくりを応援する取り組みです。自ら健康づくりを実施して100ポイントをためると、「あいち健康づくり応援カード（まいかカード）」がもらえ、協力店でサービスを受けることができます。

ためる

健診を受け、
健康づくりを実践して
ポイントをためよう！

※方法は2-3ページ

もらう

100ポイントをためて
まいかカードと
達成賞(歯ブラシ)をもらおう！

※3ページのチャレンジシートを
保健センターへ提出



つかう

まいかカードを
協力店でつかおう！



さらに!!

ダブル チャンス

抽選で素敵な
賞品が当たる!

A賞



加湿空気清浄機

1名様

B賞



非常用防災セット

3名様

C賞



体重計

3名様

D賞



スープジャー

3名様

E賞



米
5kg
ご当地米

20名様

さらに!!

トリプル チャンス

家族や友人・同僚
などと取り組もう!



グループ(3~5人組)を作って、全員
が達成すると、さらに抽選で賞品が
当たる!

提出
期間

2019年4月1日~
2020年2月末日まで

※提出は期間中、1人1回です。(土日、祝日除く)

対象 18歳以上の豊川市在住・在勤・在学の方

チャレンジ期間

チャレンジ開始から1年以内

※賞品の形、色はお選びいただけません。ご了承ください。
※イラストはイメージです。

ポイントのため方

①②③を実践して
合計100ポイントのためよう!

チャレンジした内容を右のページ(チャレンジシート)に自分で記入しよう!(自己申告制です)



1 健診(検診)を受ける (30ポイント以上必須)

- 基本健診/特定健診/地域巡回健診/学校・職場の健診等 30ポイント
- がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮・前立腺) 各がん検診につき 5ポイント
- 歯科健診(市の歯周病健診・定期健診) 10ポイント
- 骨粗しょう症検診 5ポイント

チャレンジ開始から1年以内の受診のみ有効です。

2 健康づくりの教室、イベントに参加する



- あなたの健康づくりに役立っているものがポイントになります... 1回10ポイント

市外のものもOK
スポーツクラブの利用は③に該当します。

[教室・イベントの例]

- 市が主催する講座、イベント (体操教室、栄養教室、講演会など)
- 地域の公民館等で開催される教室、イベント
- 文化ホール等で開催される文化事業、イベント
- ウォーキング大会、シティーマラソン (名鉄ウォーキング、JRウォーキングなど)
- オープンカレッジ、シルバーカレッジなど
- ボランティア活動

教室やイベントが複数日にわたる場合は、1回のみ記載できます。

3 自分で健康づくりの目標を決めて取り組む

下記の[例]を参考に、自分に合った健康づくりの目標を決めて実践しましょう

- 取り組めた日付をチャレンジシートに記入します。 1日1ポイント

[例]

- 主食・主菜・副菜をそろえて食べる
- 毎食 片手1杯の野菜を摂る
- 食事は野菜から食べる
- 間食を控える
- 10分以上のウォーキングをする
- 生活の中で こまめに体を動かす (自転車、徒歩、階段の使用、ながら運動、ラジオ体操など)
- 毎食後、歯磨きをする
- 毎日、夜11時には寝る
- 毎日、体重を測って記録する
- 禁煙に取り組む



バランス よしこさん



ビタ・コチョコくん



GOOD スリープくん

知っていますか?とよかわ市民は、**糖尿病**予備群が多い!!

糖尿病をみんなで
予防していきましょう!

健診:糖尿病 ヘモグロビンA1cを見落とすな!
食事:やさいを さいしょに いただきます
運動:からだ かわる その一歩

「健康は～ 歩いてこない だから 歩いていくんだね♪」
豊川市糖尿病対策プロジェクト

チャレンジシート

チャレンジ開始日

年 月 日

自分のからだを知ろう!

1 健診(検診)を受ける (30ポイント以上必須)

健診(検診)の項目	受診日	ポイント
基本健診/特定健診/ 地域巡回健診/学校・職場の健診など	月/ 日	30
胃がん検診*	/	5
肺がん検診*	/	5
大腸がん検診*	/	5

記載できるのは年1回です。

1 小計 ポイント

健診(検診)の項目	受診日	ポイント
乳がん検診*	/	5
子宮がん検診*	/	5
前立腺がん検診*	/	5
歯科健診(歯周病健診・定期健診)	/	10
骨粗しょう症検診	/	5

*人間ドック等でがん検診を受けた場合は各検診につき5ポイント足してください。

健康づくりの力を得よう!

2 教室・イベントに参加する

教室やイベントが複数日にわたる場合は、1回のみ記載できます。

2 小計 ポイント

	教室・イベント名(重複不可)	会場	参加日	ポイント
1			月/ 日	10
2			/	10
3			/	10
4			/	10
5			/	10
6			/	10
7			/	10

健康づくりを実践しよう!

3 自分で目標を決めて取り組む

3 小計 ポイント

目標: 181ポイント

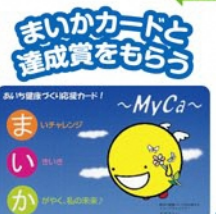
月/ 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80ポイント

1 + 2 + 3 = 合計ポイント

★1は30ポイント以上必要です。

100ポイント貯まったら
保健センターへ提出

※郵送可



100ポイント貯まったら、下表の太枠内を記入し、**直接または郵送で保健センターまでご提出下さい。**

【提出先】〒442-0879 豊川市萩山町3丁目77番地の1・7 保健センター 成人保健係宛

ふりがな			男・女	生年月日
氏名				昭和・平成 年 月 日
住所	〒 -		電話番号	自宅 携帯
勤務先・学校名	名称		所在地	
チャレンジシートの提出は、2019年4月1日～2020年2月末日までです。(土日・祝日除く) 抽選後、当選者には保健センターから連絡します。賞品は保健センターにて受取りです。				
ダブルチャンス 希望賞品	希望するものに○		A・B・C・D・E 賞	ダブル チャンス!!
	空気清浄機 防災セット 体重計 スープジャー 米			
トリプルチャンス グループ参加登録	する・しない		友人や家族など3～5人組を作って、全員が達成すると、さらに抽選で賞品が当たります。	
グループ名と一緒に参加する方の氏名を お互い に記入してください。一人の方が、複数のグループに登録することはできません。				
グループ名	本人以外のメンバー氏名			
代表者名				
アンケートにご協力をお願いします。				
●「とよかわ健幸マイレージ」のことをどこで知りましたか? ①市の広報、チラシ ②保健センターや公共の窓口 ③協力店 ④各種講座や事業、イベントに参加した時 ⑤家族や知人から ⑥その他()				
●「とよかわ健幸マイレージ」に参加したきっかけを教えてください。 ①健康づくりに興味があったから ②おもしろそうだったから ③賞品に興味があったから ④家族や知人に勧められたから ⑤その他()				
ありがとうございました。				

まいかカードをつかおう!

受付番号	受付日	担当者
------	-----	-----

愛知県内1202店舗(2019年3月1日現在)の協力店で、まいかカードを提示することで、さまざまなサービスを受けることができます。(協力店については、愛知県のホームページでも確認できます。)カードの有効期間は交付日から1年間です。

例えばこんなサービスがあります

例1

合計金額から
5%オフ

例2

ドリンク
1杯サービス

例3

粗品
プレゼント

あいち健康マイレージ [検索](#)



協力店は
このマークが
目印です!

などなど

豊川市内の協力店

2019年3月1日現在 (50音順)

- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
| アプレシオ豊川店
いなり寿司専門店 まつや
うなぎ料理店 藤井屋
おしゃれチェーンマルヤマ 本店
おしゃれチェーンマルヤマ サンヨネ店
御料理 かもめ
カフェギャラリー 栄知村 えいそん | カフェド KEI
株式会社トヨタレンタリース愛知 豊川店
(株)のだや 小坂井店
(株)のだや 千歳通店
(株)のだや 八幡店
韓国料理居酒屋 辛韓 豊川店
餃子のおたふく | くすりのサカタ薬局
ケイフードサービス(割菊店)
ケンディキッチン
小出美容室
こざかい とらや
古民家カフェ もくせいの花
センド ハピネス | herb&aromaと癒しのお店 Himawari
びっくりドンキー豊川インター店
びんしゃんウォーキング
ピアゴ豊川店
ホリデイススポーツクラブ豊川店
MADOショップ 豊川南大通店
マクドナルド(市内5店舗) | 宮地サイクルセンター
宮地総合保険
もみの木
門前そば 山彦
来恩(らいおん)
Linka～凛花～
和食処 松屋 |
|---|--|---|--|--|

**協力店も
募集中!**