

へきなん健康マイレージが始まります

問合せ 保健センター ☎(48)3751

市民の皆さんの健康づくりを応援するため、へきなん健康マイレージ事業を開始します。

へきなん健康マイレージとは

- 皆さんが、運動や食事など、日ごろの生活習慣改善に向けた取組みにチャレンジしたり、特定健診をはじめとした各種健康診査の受診や健康づくり講座などに参加することでポイントを獲得するものです。
- 50ポイント獲得者には、県内の協力店でサービスが受けられる優待カード「まいか」を交付します。

どう参加するの

健康づくりに取り組むことでポイントを貯めて、お得な優待カード「まいか」と健康を手に入れることができます。

対象 市内在住・在勤の18歳以上の人

【ポイント进行貯める】

- 1 ポイントカードを持とう（カードは1人1枚）
- 2 ポイントを獲得しよう

健診を受ける、運動する、3食食べる、禁煙するなど、自分に合った健康づくりに取り組み、ポイントカードに記録（自己申告）して50ポイント貯めましょう。

【まいかを貰う】

- 3 ポイントカードに50ポイント貯めて「まいか」と交換しよう

交換方法 ポイントカードに必要事項を記入し、月～金曜日8時30分～17時15分（祝日を除く）に保健センター

※健診受診でポイントを貯めた人は健診データを持参すると「健康みらい予報」で健康アドバイスをします。また、希望者には指先の血管で血流を観察し、からだバランスチェックをします。

●まいかの有効期限は1年間です
もう1度ポイントカードにポイントを貯め、まいかをもらおう

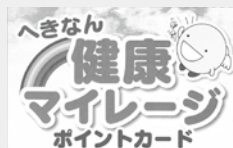
【まいかを使う】

- 4 まいかを県内の協力店で使おう

へきなん健康マイレージは県との協働事業です。協力店でまいかを提示すると、さまざまなサービスが受けられます。協力店やサービスの内容は県ホームページ（<http://www.pref.aichi.jp>）をご覧ください。



ポイントカードは、保健センター、市役所1階案内受付、文化会館、南部・東部市民プラザ、各公民館（西端を除く）、農業者コミュニティセンター、あおいパーク、臨海体育館で配布します。



ポイントの獲得方法

- ① 健診を受診（1健診5ポイント、上限20ポイント）

- ・特定健診、職場健診など
- ・がん検診（胃、大腸、肺、乳、子宮、前立腺）
- ・生活習慣病予防健診（人間ドック）
- ・歯科健診



※人間ドックは20ポイントです。また、精密検査を受診した場合、5ポイント追加します。

- ② 自分に合う健康づくり（継続して実施すると、1日1ポイント）

- ・ウォーキングやラジオ体操などで15分以上体を動かす
- ・毎日3食食べる
- ・毎食野菜を食べる
- ・腹8分目にする
- ・毎日体重をはかり、記録する
- ・毎食後、歯みがきをする
- ・適正な飲酒を心がける
- ・（喫煙者のみ）禁煙する



- ③ 健康講座やイベントへの参加（1回3ポイント）

市民健康教育講座、おたっしや大学講座、健康推進員の地域での教室などの健康講座に参加する。
※教室の申込みなどは広報へきなんや回覧でお知らせします。

- ④ 2枚目以降、継続する（1回10ポイント）

