

のりしろ

のりしろ

のりしろ



封筒のつくり方

- ①「折り線」にそって折る。
- ②「のりしろ」にのり(テープ)をつける。
- ③84円切手を貼ってください。
(A4・3枚までなら同封可)

※郵送で提出の場合、
令和6年2月末日当日消印有効

令和5年度 けんこう とよかわ健康マイレージ

簡単に
お得と健康を
Wゲット!!

参加方法

Step1
健診(検診)を受診する

Step2
健康づくりをして
ポイントをためる

Step3
提出シート
を提出する
(詳しくはP.3へ。)

ポイントをためて
必ずもらえる



まいかカード
(詳しくはP.2へ。)

抽選で
素敵な賞品が
当たる!?

| | | | |
|--|---|---|--|
| A アイレクス賞 市内アイレクススポーツクラブ 1回利用券(5名様) アイレクススポーツライフ(株) 協賛 | B イトコー賞 ストレッチボード(3名様分) (株)イトコー協賛 | C オーエスジー賞 モバイルバッテリーと サーモタンブラーセット(10名様分) オーエスジー(株)協賛 | D SOYJOY賞 SOYJOY抹茶&マカダミア 12本入(12名様分) アレルギー(酪乳成分・大豆) 大塚製薬(株)名古屋支店協賛 |
| E カゴメ賞 野菜飲料24本入(10名様分) カゴメ(株)小坂井工場協賛 | F KAYAMA賞 KAYAMAはちみつとハニー ナッツのギフトセット(3名様分) 加山興業(株)協賛 | G 三遠ネオフェニックス賞 三遠ネオフェニックス選手 サイン入りTシャツ(3名様分) 写真はイメージです。 年度でデザインが変わります。 三遠ネオフェニックス協賛 | H JAひまわり賞 ふれあい商品券2,000円分 (10名様分) JAひまわりグリーンセンターAコブで 使用できます。 JAひまわり協賛 |
| I SOTO賞 ミニマルホットサンドメーカー (3名様分) 新富士バーナー(株)協賛 | J スギ薬局賞 スギ薬局商品券2,000円分 (5名様分) (株)スギ薬局協賛 | K 住友生命賞 GARMIN スマートウォッチ(2名様分) 住友生命保険(相)豊川中央支部協賛 | L SOMPOひまわり生命賞 Fitbit Sense2 スマートウォッチ(1名様分) SOMPOひまわり生命保険(株)協賛 |
| M 第一生命賞 Panasonic ヘアドライヤー ナノケア EH-NA9G(1名様分) 第一生命保険(株)協賛 | N 天狗缶詰賞 おでん缶<牛すじ大根入り> 12缶入(4名様分) 天狗缶詰(株)協賛 | O 豊川市観光協会賞 いなりんハンカチ(10名様分) 豊川市観光協会協賛 | P 日本トレクス賞 日本トレクスオリジナルグッズ セット(5名様分) 日本トレクス(株)協賛 |
| Q 本宮の湯賞 本宮の湯ペア入浴券(5名様分) (株)本宮協賛 | R 明治安田生命賞 BALMUDA トースター (1名様分) 明治安田生命豊川営業所協賛 | S 山口化成工業賞 GripSave6ヶ入(20名様分) 山口化成工業(株)協賛 | |

※賞品は、協賛企業名50音順です。賞品は予告なく変更することがあります。色はお選びいただけません。イラストはイメージです。抽選後、当選者には保健センターからはがきにてお知らせします。賞品は保健センターでお渡しします。

| | |
|--|--------------------------------------|
| 提出期間 令和5年5月1日～ 令和6年2月末日 | 対象 18歳以上の豊川市在住・在勤・在学の方 |
| とりくみ期間 令和5年3月1日～ 令和6年2月末日 | 提出方法 WEB・郵送・Fax・来所(保健センター) |

※提出期間中、1人1回のみ提出可。

Web申請は
こちらから→
紙提出不要!

使ってお得 「まいがカード」



豊川市内の協力店は
こちらから↓



まいが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。

カードの有効期間
交付日から1年間

あいち健康マイレージ 検索

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

などなど



コツコツポイントメモ

目標は右のページに記入してください。
こちらのページは自由に活用してください。

- ① 毎食、野菜を食べる
- ② 毎日、体重測定
- ③ 間食の回数を減らす
- ④ 夜8時以降は何も食べない
- ⑤ 1日6,000歩以上歩く
- ⑥ 夜11時には寝る
- ⑦ 毎食後、歯磨きをする
- ⑧ 禁煙に取り組む
- ⑨ お酒を飲まない日をつくる



自分で決めた目標を達成したら1日1ポイント〇をつけよう。

| | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P | 7P | 8P | 9P | 10P |
| 11P | 12P | 13P | 14P | 15P | 16P | 17P | 18P | 19P | 20P |
| 21P | 22P | 23P | 24P | 25P | 26P | 27P | 28P | 29P | 30P |
| 31P | 32P | 33P | 34P | 35P | 36P | 37P | 38P | 39P | 40P |
| 41P | 42P | 43P | 44P | 45P | 46P | 47P | 48P | 49P | 50P |
| 51P | 52P | 53P | 54P | 55P | 56P | 57P | 58P | 59P | 60P |
| 61P | 62P | 63P | 64P | 65P | 66P | 67P | 68P | 69P | 70P |
| 71P | 72P | 73P | 74P | 75P | 76P | 77P | 78P | 79P | 80P |



80ポイント達成!おめでとうございます!

提出シート

Step1 ①～③の健康づくりに取り組み100ポイントを貯めよう

① 健診(検診)ポイント

※令和5年3月以降の健診(検診)が対象です。
※①、②は、ポイント欄に〇をつけてください。

| | | | |
|--|-----|---------------------------------------|----------|
| ★基本健診/特定健診/後期高齢者医療健診/学校・職場の健診等 必須 | 20P | プレスト・アウェアネス(乳がんセルフチェック)の動画を見て毎月実践していく | 10P |
| 歯科健診(成人歯科健診・定期健診) | 10P | 骨粗しょう症検診 | 5P |
| ★の健診を去年も受けた(継続受診) | 10P | 健診結果について説明を受ける・相談する | 20P |
| がん検診(肺・胃・大腸・乳・子宮頸・前立腺)を受けたものに〇をつけてください。【各5P】 | | | がん検診の計 P |

② ボーナスポイント

～生活改善・趣味・生きがいに取り組む～

教室イベントの例:市が主催する講座、地域の公民館等で開催される教室、ウォーキング大会、ボランティア活動 など
※教室やイベント名は自分で記入し、複数日にわたる場合は、1回のみ記載できます。

| | | | |
|----------------------|-----|----------|-----|
| とよかわ健幸マイレージに友人・家族を誘う | 20P | 教室・イベント名 | 10P |
| ボランティア活動(健康づくり推進員等) | 20P | 教室・イベント名 | 10P |

③ こつこつポイント

～自分で健康づくりの目標を決めて取り組む～

左のページの「こつこつポイント」のメモを活用しながら、自分の目標を決めて実践出来たら、1日1ポイントたまります。

100P以上
たったら
Step2へ!

目標

●ポイント計算

①の小計(最低20P) **必須** + ②の小計 + ③の小計(最大80P) = ①～③の合計

ポイント + ポイント + ポイント = ポイント

Step2 提出する 郵送・FAX・来所のいずれかで保健センターへご提出ください。

| | | | |
|---|-----|-------------|---------------------------------|
| ふりがな | 男・女 | 生年月日 | 提出日年齢(歳) |
| 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 | 企業チャレンジの方はエントリーナンバーを記入 ↳ () |
| 希望する商品をA～S(表紙をご覧ください)の中から1つ選んで、ご記入をお願いします。 ※抽選を希望しない場合は、空欄で提出してください。 | | | 希望商品 |

- アンケートに協力をお願いします。
- 「とよかわ健幸マイレージシート」はどこで入手されましたか?(複数選択可)
- ①保健センター ②市役所 ③医療機関 ④スギ薬局 ⑤その他(場所:)
- ⑥保健センターから郵送で届いた ⑦各種講座や事業、イベント ⑧職場から紹介 ⑨家族や知人から
- ⑩ホームページ
- 「とよかわ健幸マイレージ」に参加してどうでしたか?(複数選択可)
- ①健康の意識が上がった ②健康づくりに楽しく取り組めた
- ③健診(検診)を受けるきっかけになった ④いつもやっている健康づくりに特典がついて嬉しい
- ⑤健康についての意識はあまり変わらない
- ⑥その他()

| | | |
|------|-----|-----|
| 受付番号 | 受付日 | 担当者 |
|------|-----|-----|