

令和8年度

とよかわ健幸マイレージ

簡単に
お得と健康を
Wゲット!!

健康づくりに取り組み、
ポイントをためて
必ずもらえる

歯ブラシ



まいかカード

(詳しくはP.2へ。)



©いなりん

抽選で素敵な賞品が当たる!!

アイレックス賞

A



使用期限は令和9年9月30日まで
市内アイレックススポーツクラブ
1回利用券(5名様分)

アイレックススポーツライフ(株)協賛

イトコー賞

B



ストレッチボード(3名様分)

(株)イトコー協賛

オーエスジー賞

C



サコッシュ風マルチショルダー
バッグ(10名様分)

オーエスジー(株)協賛

カゴメ賞

D



野菜飲料24本入(10名様分)

カゴメ(株)小坂井工場協賛

KAYAMA賞

E



KAYAMAはちみつと
ハニーナッツセット(3名様分)

加山興業(株)協賛

T-GARDEN賞

F



T-GARDEN利用券
2,000円分(5名様分)

サーラE&L東三河(株)サーラプラザ豊川協賛

三遠
ネオフェニックス賞

G



サインする選手は当該年度に所属する選手1名です。(指定不可)
三遠ネオフェニックス選手直筆
サイン入り色紙(3名様分)

三遠ネオフェニックス協賛

JAひまわり賞

H



使用期限なし
ふれあい商品券2,000円分
(10名様分)

JAひまわり協賛

SOTO賞

I



Hinoto(キャンドル風ガスランタン)
(3名様分)

新富士バーナー(株)協賛

スギ薬局
グループ賞

J



スギ薬局商品券500円分
(20名様分)

スギホールディングス(株)協賛

第一生命賞

K



オムロン体組成計(2名様分)

第一生命保険(株)協賛

天狗缶詰賞

L



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

豊川グランド
ホテル賞

M



事前申し込みをしてご利用ください。
ヨガクラス利用券(10名様分)

(株)ゆたかサービス 豊川グランドホテル協賛

豊川市
観光協会賞

N



いなりんトートバッグ
(3名様分)

(一社)豊川市観光協会協賛

日本生命賞

O



唾液でできるがんリスク検査です
サリバチェッカー(2名様分)

日本生命保険相互会社 愛知東支社協賛

日本トレクス賞

P



ドリップコーヒーたんぱく粉トランプ
日本トレクスノベルティセット
(5名様分)

日本トレクス(株)協賛

ブラセス賞

Q



3分で設置3秒で施錠!
窓用補助錠レグロックLEGLOCK
(5名様分)

(株)ブラセス協賛

本宮の湯賞

R



本宮の湯ペア入浴券(20名様分)

(株)本宮協賛

にぎトシ賞

S



GripSave(グリップセイブ)
6ヶ入(20名様分)

山口化成工業(株)協賛

雪印
メグミルク賞

T



毎日骨ケア MBP® ブルーベリー風味
10本パック(10名様分)

雪印メグミルク(株)協賛

ロッテ賞

U



キシリトールガム4個セット
(10名様分)

(株)ロッテ協賛

*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、当選者には健康推進課からはがきにてお知らせします。賞品は健康推進課窓口でお渡しします。

提出期間 令和8年5月1日～令和9年2月末日 ※提出期間中、1人1回のみ提出可。

チャレンジ期間 令和8年3月1日～令和9年2月末日

対象 18歳以上の豊川市在住・在勤・在学の方

提出方法 Web・郵送・FAX・窓口(健康推進課)

Web申請は
こちらから
(紙提出不要)



お問い合わせ

豊川市健康推進課 成人保健係

TEL 0533-95-4803

FAX 0533-89-5960

とよかわ健幸マイレージ

検索

参加方法

Step 1

健診(検診)を受診する

Step 2

健康づくりをしてポイントをとめる

Step 3

提出シートを提出する

使ってお得「まいかカード」

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。

カードの有効期間 **交付日から1年間**



愛知県内の協力店は
こちらから↓



コツコツポイント



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

～自分で健康づくりの目標を決めて取り組みましょう～

目標の例

- 毎食、野菜を食べる
- 間食の回数を減らす
- お酒を飲まない日をつくる
- よく噛んで食べる
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う
- 夜8時以降は何も食べない
- 毎日、体重を測る
- 夜11時前には寝る
- 1日6,000歩以上歩く
- いい姿勢を意識する

☆自分で決めた目標を達成したら1日1ポイント〇をつけましょう

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

Step 1 健診(検診)を受診する

※Step1、2で100Pをためます。
※ポイント欄に○をつけてください。

① 健診(検診)ポイント

※令和8年3月以降の健診(検診)が対象です。

★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 計	P	受けたものに○をつけてください。(肺・胃・大腸・乳・子宮頸・前立腺)【各5P】	

Step 2 ポイントをためる

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」でためたポイントを下記の③こつこつポイントの小計にご記入ください

100P以上
たまったら
Step3へ!

目標	●ポイント計算						
	①Step1の 小計(最低20P) 必須	+	②ボーナスポイントの 小計	+	③こつこつポイントの 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

Step 3 提出する

Web・郵送・FAX・窓口のいずれかで
総合保健センター(健康推進課窓口)へご提出ください。

フリガナ				男 <input type="checkbox"/>	生年月日	(和暦)		
氏名				女 <input type="checkbox"/>		昭 和 平 成	年	月
住所	〒 <input type="text"/>			電話番号		<input type="text"/>		
対象区分	あてはまるものに○をつけてください 豊川市内在住 市外在住(豊川市在勤 豊川市在学)							
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 <input type="text"/>				
希望商品	表紙に記載されている賞品A～Uの中から1つ選び、ご記入をお願いします。(※希望がない場合は空欄)							

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」に参加してどうでしたか?(複数選択可) してください。
- 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その他()

受付番号	担当者
受付日	
受取方法	窓口 郵送 その他

封筒の作り方

- ①「折り線」にそって折る。
- ②テープで張り合わせ、封筒を作成してください。
(提出シート(A4)3枚までなら同封可能です)
- ③110円の切手を貼り、ポストに投函してください。

↑折り線

↓↓折り線

4420848

豊川市白鳥町兎足1番地の5
健康推進課

豊川市総合保健センター2階
成人保健係 行老
とよかわ健幸マイレージ在中



↑折り線

↓↓折り線

※郵送で提出の場合、
令和9年2月末日消印有効