

令和6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



(詳しくはP.2へ。)

抽選で
素敵な賞品が
当たる!!

カゴメ賞



野菜飲料24本入(10名様分)
カゴメ株式会社協賛

アイレックス賞



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式会社協賛

イトコー賞



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



ワイヤレスイヤホンと
ウェブカメラセット(10名様分)
オーエスジー株式会社協賛

SOYJOY賞



アレルギー(卵・乳成分・大豆)
SOYJOYアーモンド&
チョコレート12本入(12名様分)
大塚製薬(株) 東海支店協賛

KAYAMA賞



KAYAMAはちみつと
ハニーナッツセット(3名様分)
加山興業株式会社協賛

三遠ネオフェニックス賞



写真はイメージです。シャツのサイズ
デザイン、サインの選手の選択不可。
三遠ネオフェニックス選手
サイン入りシャツ(3名様分)
三遠ネオフェニックス協賛

JAひまわり賞



JAひまわりグリーンセンター
産直ひろばで使用できます。
ふれあい商品券2,000円分
(10名様分)
JAひまわり協賛

SOTO賞



Hinoto(キャンドル風ガスランタン)
(3名様分)
新富士バーナー株式会社協賛

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

第一生命賞



Panasonicヘアドライヤー
ナノケアEH-NA9G(1名様分)
第一生命保険株式会社協賛

天狗缶詰賞



おでん缶<牛すじ大根入り>
12缶入(4名様分)
天狗缶詰株式会社協賛

桜と銀杏賞



使用期限は令和7年9月末まで
桜と銀杏モーニングチケット回数券
(5回分2,500円相当)(10名様分)
豊川グランドホテル協賛

豊川市観光協会賞



いなりんタオルハンカチ
(5名様分)
豊川市観光協会協賛

日本生命賞



唾液でできるがんリスク検査です
サリパチェッカー(2名様分)
日本生命保険相互会社 愛知東支社協賛

日本トレックス賞



ローソン日本トレックス店商品
詰め合せ2,000円分(5名様分)
日本トレックス株式会社協賛

本宮の湯賞



本宮の湯ペア入浴券(10名様分)
(株)本宮協賛

にぎど里賞



GripSave6ヶ入(20名様分)
山口化成工業株式会社協賛

雪印メグミルク賞



毎日骨ケア MBP ブルーベリー風味
10本パック(10名様分)
雪印メグミルク株式会社協賛

※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6年5月1日～令和7年2月末日

※提出期間中、1人1回のみ提出可。

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6年3月1日～令和7年2月末日

提出方法

WEB・郵送・Fax・
来所(保健センター)

Web申請は
こちらから↓
紙提出不要!



お問い合わせ

豊川市保健センター 成人保健係 TEL 0533-95-4803 FAX 0533-89-5960
〒442-0879 愛知県豊川市萩山町3丁目77番地の1・77番地の7

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



豊川市内の協力店は
こちらから↓



こつこつポイントナモ

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。

最大
80ポイント
たまる



目標の例

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

20ポイント
達成!



スタスタ
40ポイント
達成!



あと
10ポイント



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を貯めます。
※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6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	ブレスト・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」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
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 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				生年月日	提出日年齢		
氏 名	男 ☐ 女 ☐			昭和 平成	年 月 日 歳		
住 所	〒			電話番号			
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			

希望する賞品を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。

希望賞品

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)

- 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特になし ⑦その他()

～健診(検診)を日々の暮らしのルーティンに～

受付番号	受付日	担当者

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(10月からは110円分の切手)を貼る。(A4・3枚までなら同封可)

↑折り線④

↑折り線①

4420879

豊川市荻山町3丁目77-1・77-7
豊川市保健センター
成人保健係 行
とよかわ健幸マンレージ 在中

切手を
貼って
ください

↑折り線②

↑折り線③

※郵送で提出の場合、
令和7年2月末日当日消印有効

のりしろ

のりしろ

のりしろ

のりしろ

のりしろ