Press Release
記者発表資料

きらっと☆とよかわっ！
愛知県 豊川市

平成 30 年 5 月 8 日

豊川市政記者クラブ加盟社　各位

ポイントをためて、健康とお得をダブルゲット!!

とよかわ健幸マイレージ チャレンジシートができました！

とよかわ健幸マイレージで健幸なまちづくり

市では、楽しみながらできる健康づくりを応援するため、平成 27 年 5 月より「とよかわ健幸マイレージ」を企画、推進しています。健康づくりに取り組み 100 ポイントをためると、もれなく達成賞や優待カードがもらえ、さらに、抽選で、豪華賞品が当たるお得なダブルチャンスがあります。また、3 人から 5 人のグループを作ってチャレンジし、グループ全員が 100 ポイントをためると、賞品がもらえるトリプルチャンスもあり、職場や友人、家族などと楽しんで取り組むことができます。対象は 18 歳以上の豊川市在住、在学、在勤の方です。

昨年度は 200 名の方がとよかわ健幸マイレージに参加しました。さらに多くの市民の方が、楽しみながら健康づくりにチャレンジしてくださるように、ダブルチャンス賞品を新たにし、より魅力的なチャレンジシートを作成しました。

優待カード（まいかカード）

昨年度からの変更点

ダブルチャンス賞

・水筒→スープジャーに変更！

・ご当地米１０名→２０名に！

とよかわ健幸マイレージチャレンジシート

【お問合せ先】
豊川市役所 子ども健康部 保健センター 成人保健係　夏目・松本
TEL:0533-95-4803 E メール：hokens@city.toyokawa.lg.jp

TOYOKAWA

あなたの健康をたもつ

とよかわ健幸（けんこう）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
Wゲット

「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幸（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！

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	B賞	C賞	D賞	E賞
加湿空気清浄機	非常用防災セット	体重計	スープジャー	ご当地米
1名様	2名様	3名様	3名様	20名様

※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。

さらに!! トリプルチャンス

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　**2018年3月1日～2019年2月末日まで**（土日、祝日除く）
※提出は期間中、1人1回です。

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年間

ポイントのため方

1 2 3を実践して
合計100ポイントをためよう！

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！

1 健診(検診)を受ける (30ポイント以上必須)

- 人間ドック/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

[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

市外のものもO.K
スポーツクラブの利用は③になります。

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時前には寝る
- 毎日、体重を測る

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♪」

チャレンジシート

チャレンジ開始日　平成　　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）

1 合計　　ポイント

健診（検診）の項目	受診日	ポイント
人間ドック/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。

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 合計　　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 合計　　ポイント

目標：　　1日1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

まいかカードと交換

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 氏　名		男・女	生年月日 昭和 ・ 平成　　年　　月　　日
住　所	〒　　ー	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、2018年3月1日～2019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!!
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。　トリプルチャンス!!

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」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（　　）

◉豊川市内で「とよかわ健幸マイレージ」の協力店になってほしい店舗があれば教えてください。

（　　）ありがとうございました。

まいかカードで受けられるサービス

受付番号	受付日	担当者

愛知県内961店舗（H30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

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!

豊川市内の協力店

H30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 えじそん
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とaromaと癒しのお店 Himawari
びっくりドンキー豊川インター店
ぴんしゃんウォーキング
ホリデイスポーツクラブ豊川店
MADOショップ 豊川南大通店
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！

豊川市保健センター 成人保健係　☎0533-95-4803