

便利で手軽!

健康マイレージ連携アプリ

「あいち健康プラス」でも参加できます!!



アプリのインストールは
こちらから
またはインターネットで検索!



[Android]



[iOS]

★ おすすめポイント ★

- ✓ チェンジの達成チェックがどこでもできる!
- ✓ アプリ上であいち健康づくり応援カード~Myca(まいか)~を獲得、表示できる!
- ✓ 毎日の歩数を記録できる!
- ✓ 参加者の歩数ランキングでモチベーションアップ!
- ✓ 県内の観光名所等を巡るバーチャルウォーキングができる!
- ✓ 体重や血圧、健診受診状況などを記録できる!

ポイントの貯め方

1 健康づくりポイント

自分で決めた健康づくりにチャレンジすると**1ポイント**

記入例 1日につき**1ポイント**

1	2	3	4	5
6/5	6/6	6/8		

(1日につき1ポイント。記入は自己申告です。)

- ①自分の取り組みの内容を考えてポイントカードに記入する。
「何を・いつ・どれだけやるか」具体的にすると取り組みたかが分かりやすくなります。
- ②健康づくりを実践し、行った日にちをポイントカードに記入する。

取り組み例

1 朝食を食べます。	5 愛西のびのびストレッチを行います。
2 毎食野菜を両手一杯分食べます。	6 デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使います。
3 タバコを吸いません。(吸っている人はぜひチャレンジを!)	7 毎日体重を測ります。標準体重(BMI=22)の維持を目指します。
4 1日()分運動します。1日()歩、歩きます。	8 疲れがとれる睡眠時間を確保します。

2 健診受診ポイント

健康診査や
がん検診の受診で**5ポイント**

※令和4年4月1日以降の受診が対象となります。
※1つの健診でポイントを獲得できるのは1回のみです。

3 ご一緒ポイント

家族、友達、会社、グループで
健康づくりの輪を広げよう!

一緒に誘い合って参加で**2ポイント**

※チャレンジシートで参加された方が対象です。

4 ポイント対象事業に参加

下記のポイント対象事業への参加で**1ポイント**

※チャレンジシートの方はイベント参加時にシールをお渡しします。シールで獲得できるポイントは10ポイント以内です。

シール見本



色は見本です

事業名	実施予定	主催
1 ニューススポーツフェスティバル	8月6日(土)	スポーツ課
2 いきいきジョギング	12月4日(日)	
3 あいさいスポーツクラブの講座	年間通して実施	あいさいスポーツクラブ
4 結果説明会	随時	保険年金課
5 特定保健指導	随時	
6 認知症講演会	年1回	高齢福祉課
7 認知症サポーター養成講座	年1回	
8 のびのび健康教室	10月~11月で4回	健康推進課
9 あいさいさん祭り~いきいきゾーン~	10月30日(日)	
10 認定ポイント対象事業 ※地域で実施する健康づくりに関する事業をポイント対象事業として健康推進課が認定します。 主催者・実施団体の方はぜひ健康推進課へお申し出ください。		

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、延期または中止となる可能性があります。開催情報は広報またはホームページ等でご確認ください。

ポイントカード
ポイントの記入はこちら

私の取り組み ※あなたが健康のために取り組みようと思う内容を考えて記入ください。(必ず必要です)
私は、あいさい健康マイレージの健康づくりの取り組みとして
()を実践します。

今日から健康づくりの取り組みをスタート!

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

ご一緒ポイント記入欄(○を付けてください) 令和4年4月1日以降に健康診査を受けている方は
家族・友達・会社・グループ **5ポイント獲得**(健診日 令和 年 月 日)

ポイント
達成!!

40 ポイントが貯まったら



チャレンジシートの場合

「あいさい健康マイレージ ポイントカード」を切り取り、必要事項を記入のうえ佐屋保健センターの窓口へご持参ください。達成状況に応じて特典をお渡しします。

	実施期間(ポイントを貯める期間)	ポイントカード提出期限
第1クール	令和4年 6月1日(水)~令和4年9月30日(金)	令和4年10月7日(金)
第2クール	令和4年10月1日(土)~令和5年1月31日(火)	令和5年 2月7日(火)



アプリの場合

	実施期間(ポイントを貯める期間)	Myca取得およびWチャンス応募期限
第1クール	令和4年 6月1日(水)~令和4年9月30日(金)	令和4年9月30日(金)
第2クール	令和4年10月1日(土)~令和5年1月31日(火)	令和5年1月31日(火)

「Myca」の取得

アプリで40ポイントを貯めた後、利用登録を入力すると「あいち健康づくり応援カード~Myca(まいか)~」がもらえます。「Myca」取得後はトップ画面からワンタッチまたは、メニューから「優待カード」をクリックすると表示されます。

Wチャンスの応募

「メニュー」→「応募フォーム」を選択し、「応募に進む」をクリックすると、応募可能チケットに抽選券が表示され、Wチャンスに応募できます。

※40ポイント貯めただけでは応募されませんのでご注意ください。

注意事項

- 1クール、2クールとも同じ方法で参加してください。
- お一人につき、1クール内の参加は1回、それぞれのクールに参加することができます。クールをまたいでポイントを継続することはできません。
- 代理の方、家族、会社、グループなど、まとめて提出ができます。
- アプリで参加した場合、チャレンジシートの提出は不要です。「Myca」はアプリ内で発行できます。
- チャレンジシートを佐屋保健センターへ提出できない方は、立田・八開・佐織支所または郵送でも受け付けます。ただし、特典は後日郵送でのお渡しとなります。2クール達成賞のハンカチタオルの柄はお選びいただけませんのでご了承ください。
- 期限内に賞品の交換ができない場合、当選権利を取り消す場合があります。

問い合わせ先

愛西市役所
健康推進課
(佐屋保健センター)

〒496-0907
稲葉町米野225番地1
☎0567-28-5833