



健康都市宣言のまち!!

対象者  
小学生以上  
市内在住  
在勤・在学者

小学生以上から参加できます

やとみ

健康マイレージ2023

★アプリでも参加できます★



やとみ健康マイレージは、健康づくりを実践して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)」がもらえる事業です。  
チャレンジシートでの参加またはアプリでの参加のどちらかを選択。「あいち健康プラス」をインストールすることでアプリからでも参加することができます。

アプリで参加すれば、どこでも達成状況を確認することができたり、アプリ上で「まいか」を獲得できたり、毎日の歩数を確認することができたりと、健康に役立つ便利な機能がたくさん!

やとみ健康マイレージに参加する方はぜひ「あいち健康プラス」をインストールして参加してみましょう!

インストールしよう!

- ・右の二次元コードを読み取り
- ・インターネットで「あいち健康プラス」を検索

【Android】



【iOS】



1 ためる

令和5年  
8月1日

令和5年  
12月31日

健康づくりを実践し、  
30ポイントを  
ためましょう!

詳細は裏面をご覧ください

2 もらう



保健センターで  
「まいか」をゲット!

交付窓口 弥富市保健センター  
交付期限 令和5年9月1日(金)~  
令和6年1月31日(水)まで  
(土・日・祝日を除く)  
必要な物 付属のポイントカード  
◎アプリで参加の方は、アプリ内で  
取得可能です。

3 つかう



協力店で見せて、  
特典を受けよう!

協力店や特典は、県や市のホーム  
ページをご確認ください

あいち健康マイレージ協力店 検索

詳しい参加方法はこちら  
弥富市ホームページ



弥富市役所

健康福祉部

健康推進課(弥富市保健センター)



## ポイントの獲得方法

健康診査を受けて、自分で立てた健康目標を30日間実行しましょう。

### ① 健康診査・検診を受けましょう

令和5年度(令和5年4月1日以降)に受けた健康診査・検診が対象です。

例) 職場で受けた特定健診・各種がん検診、小中学校で受けた健康診査・歯科健診、市町村が実施している特定健診・各種がん検診・その他検診など

### ② 自分で立てた目標に30日間チャレンジしましょう 1日1ポイント(自己申告)

健康に関する目標を立てて実行し、「30ポイント」ためます。

ポイントの記入はすべて自己申告です。

#### (健康に関する目標の例)

- 1日30分運動する
- 十分な睡眠時間を確保する
- 毎食野菜を食べる
- 毎日体重を測る
- お口の体操(舌体操、あいうべ体操)をする
- タバコを吸わない(現在タバコを吸っている方向け)
- 休肝日をつくる(飲酒習慣のある方向け)
- エコ通勤(公共交通機関の利用や徒歩、自転車通勤)など



愛知県では、クルマと公共交通、自転車、徒歩などをかきこく使い分けるライフスタイルである「エコモビリティライフ」(エコモビ)を県民運動として推進しています。クルマは便利で快適な乗り物ですが、通勤時間帯などでは、自動車交通が集中し渋滞や交通事故の原因ともなっています。環境や健康推進のためにも、やとみ健康マイレージをきっかけとして、クルマの使い方を見直してみてもいいかもしれません。

## ポイントカードの書き方は…?

**STEP1** カードに目標を記入しましょう。

**STEP2** 自分が受けた健康診断を記入しましょう

**STEP3** 目標を実施した日の日付を記入しましょう

〈記入例〉

目 標: 毎食野菜を食べる										
健康診断: 検診名 特定健康診査										
医療機関名 やとみ医院										
検診日 令和5年8月2日										
Start	8/2	8/4	8/5	8/7	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
										Goal

## ポイントがたまったら

30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)』をもらうことができます。

『まいか』は、県内の協力店で割引などのサービスが受けられるお得なカード。

今年は『きんちゃんタオル』(先着300名)

もしくは『特製きんちゃんボールペン』をプレゼントします。

ポイントがたまったらポイントカードを、

アプリでの参加の方はスマホを持参してください。



特製きんちゃんボールペン

# まいかが使えるお店・施設は？ 弥富市内で使えるお店

**元気づくりジム**  
(ウィングプラザパティ―2F) ☎0567-67-1102  
初めての方は入会金5,000円割引

**美容室ヒノ木** ☎0567-65-4448  
初回限定 施術料金より600円割引  
リピーター様には、弱酸性デトックスのヘッドスパを100円割引

**海南こどもの国** ☎0567-52-1515  
海南こどもの国の多目的広場で行われている催し物参加時に提示すると、「みどぼんシール」プレゼント。  
(開催日時はホームページで確認してください。)

**マクドナルド**  
1号線弥富店 ☎0567-66-0155  
十四山ドン・キホーテ UNY店 ☎0567-56-3051  
対象のバリューセットを580円で提供(ビッグマック、チキンフィレオ、ベーコンレタスバーガー、えびフィレオ)  
※店内カウンターのみ注文可能。  
※バリューセットは、朝マック販売店舗では10:30以降利用可能。  
※バリューセットは、マックフライポテト [M] + ドリンク [M] です。  
※カード保有者のみ、1回1セット限り有効

**スタジオイ Studio RUI** ☎0567-55-9385  
体験レッスン500円が無料になります。

**日本調剤海南薬局** ☎0567-69-6742  
店内商品購入時5% OFF (保険調剤を除く)

**たんぽぽ薬局 弥富店** ☎0567-64-2181  
店内商品5% OFF (保険調剤を除く)

**カラオケ ビッグエコー 弥富店** ☎0567-66-0277  
ご利用代金の総額20% OFF  
※パーティーコース利用は、総額5% OFF

**万寿園・ルグラン** ☎0567-68-8032  
1,000円以上お買い上げで、お会計の総額から10% OFF

**喫茶 つつみ** ☎0567-67-3301  
お食事された方にミニサラダかミニアイス、どちらかをサービス

変更する場合があります。協力店舗・施設にご確認ください。

## 「協力店舗・施設」を募集しています！

弥富市では、だれもが健康管理を意識して、元気で安心して暮らせるまちを目指しています。市と一緒に皆さんの健康を支えるため、健康づくりに取り組む方に様々なサービス(特典)を提供していただける「協力店舗・施設」を募集しています。詳しくは、健康推進課にお問い合わせください。

30ポイントたまったら、このカード【コピー可】を持参の上、保健センターにお越しください。  
全員に『まいか』と『きんちゃんタオル(先着300名)』もしくは『特製きんちゃんボールペン』をプレゼントします。  
交換期間：令和5年9月1日(金)～令和6年1月31日(水)まで(土・日・祝日を除く)

※申請は、お一人様1回に限ります。

●アンケートにご協力をお願いします！

- この事業は健康づくりに役立ちましたか？  
はい・いいえ
  - これからも健康づくりをつづけたいですか？  
はい・いいえ
- (感想、ご意見)

30ポイントたまったら、このカード【コピー可】を持参の上、保健センターにお越しください。  
全員に『まいか』と『きんちゃんタオル(先着300名)』もしくは『特製きんちゃんボールペン』をプレゼントします。  
交換期間：令和5年9月1日(金)～令和6年1月31日(水)まで(土・日・祝日を除く)

※申請は、お一人様1回に限ります。

●アンケートにご協力をお願いします！

- この事業は健康づくりに役立ちましたか？  
はい・いいえ
  - これからも健康づくりをつづけたいですか？  
はい・いいえ
- (感想、ご意見)

## やとみ健康マイレージポイントカード

フリガナ  
名 前 男 ・ 女  
生年月日 年 月 日 歳  
住 所

在勤の方の勤務先  
在学の方の学校名

<交付窓口・問い合わせ先>

弥富市役所 健康福祉部 健康推進課  
☎0567-65-1111



## やとみ健康マイレージポイントカード

フリガナ  
名 前 男 ・ 女  
生年月日 年 月 日 歳  
住 所

在勤の方の勤務先  
在学の方の学校名

<交付窓口・問い合わせ先>

弥富市役所 健康福祉部 健康推進課  
☎0567-65-1111





# まいかが使えるお店・施設は？ 弥富市近郊で使えるお店

No	市町村	店舗・施設名	電話	サービス(特典)内容
1	愛西市	佐野板金商店	090-4264-1138	施工させていただいた場合は、施工金額に応じて割引させていただきます。
2		sweets cafe Halu	(0567) 97-3789	2,000円以上のお買い物若しくはご飲食で200円割引
3		マクドナルド佐屋ピアゴ店	(0567) 27-1561	対象のバリューセットを580円で提供(ビッグマック、チキンフィレオ、ベーコンレタスバーガー、えびフィレオ) ※店内カウンターのみ注文可能。 ※バリューセットは、朝マック販売店舗では10:30以降利用可能。 ※バリューセットは、マックフライポテト[M] +ドリンク[M]です。 ※カード保有者のみ、1回1セット限り有効
4		ピアゴ佐屋店	(0567) 24-1571	毎週金曜日に2,000円以上(税込)のお買い上げで、ユニーオリジナル「スタイルワン」ブランドのペットボトル飲料(500ml)をプレゼントします。 ※「まいかカード」と共に、直営店の当日レシート2,000円以上(税込)をサービスカウンターまでお持ちください。 ※当日のプレゼントは、お一人様1本とさせていただきます。 ※サービス内容は、時期により変更になる場合があります。
5		朝日スポーツクラブ[BIG-S愛西]	(0567) 22-5070	会員外の方：入会登録金無料 会員の方：ウェルスキャン(体成分測定) 無料
6		ユームゴルフ	(0567) 28-8001	ゴルフ体験レッスン、レンタルクラブ無料(ボール代金別、お一人様1回限り) 予約制
7		葉手那楽 まんまる工房	(0567) 22-4330	初回の体験又は初回のワークショップ代金より500円OFF 2回目以降のご利用に関して優待券発行
8		アサヒ薬局	(0567) 32-0933	お買上げの方に栄養ドリンク1本プレゼント
9	蟹江町	サガミ富吉店	(0567) 31-3411	「モーニングメニュー10% OFF」 ※モーニングメニューを【税込】価格より10%割引とさせていただきます。 ※モーニングメニューは10時45分までの提供。 ※モーニングチケットの購入、モーニングチケット使用の場合はご利用できません。 ※カード1枚につき1グループご利用いただけます。 ※割引上限税込み3,000円※サガミ商品券、額面500円株主優待券のみ併用できます。
10		イマニ外国語教室	(0567) 95-7860	入会金1,000円OFF(通常入会金11,000円のところ、10,000円に)
11		AOKI 蟹江店	(0567) 94-5888	お買い上げ総額より5% OFF。 ・補正代、宅配代は除きます。 ・その他クーポン券及びセットセールとの併用は可能です。 ・他総額割引との併用は出来ません。
12		蟹江町観光交流センター祭人	(0567) 58-3310	カード保有者のみ、当日おひとり様1杯限り、ドリンク代金10%割引
13		びっくりドンキー 蟹江店	(0567) 96-6011	毎月第3日曜日に限り、まいかカード持参のうえ、ハンバーグをお召し上がりいただいたお客様、お食事代合計金額から10%割引させていただきます。
14		ビッグエコー 蟹江店	(0567) 94-3537	平日30分室料無料(1時間以上ご利用の方) ※他の割引・クーポンとの併用、フリータイムでの利用は不可。 またサービスは優待カードをお持ちの方のみが対象となります。
15		いけす料理 元海	(0567) 96-2868	デザートサービス、ポイント2倍
16		活粋食堂	(0567) 96-9096	毎月第1と第3金曜ディナータイム お食事代から10%割引
17		有限会社 お茶の香風園	(0567) 96-1812	1,000円以上のお買上げで袋菓子1袋進呈
18		ホルモン焼肉 笑炎 蟹江店	(0567) 74-7529	お食事代金から10%割引(ディナーのみ)
19	ホルモン焼肉 まる豚	(0567) 74-5529	お食事代金から10%割引(ディナーのみ)	
20	マクドナルド蟹江店	(0567) 94-5073	マクドナルド佐屋ピアゴ店をご覧ください	
21	ピアゴ蟹江店	(0567) 96-1011	ピアゴ佐屋店をご覧ください	
22	株式会社トヨタレンタリース愛知 蟹江店	(0567) 96-8400	レンタカー基本料金より15%割引(一部車種を除く。他の割引との併用不可)	
23	ワコー美容室	(0567) 95-3573	施術のお客様にスタンプ、割引サービス券進呈	
24	スポーツクラブアクトスWill G 蟹江	(0567) 94-4500	施設利用料(ビジター利用料) 通常2,200円を0円(税込み) ※おひとり一回のみに限る	
25	飛島村	キッチンむらかみ	(0567) 52-2048	お食事された方にミニサラダ券進呈。
26		鯉料理 和食 中京	(0567) 55-1163	お食事された方にソフトドリンク1杯サービス
27		一休	(0567) 52-1142	ライス食べ放題
28		株式会社 佐藤商店	(0567) 52-1021	2,000円以上お買い上げのお客様にタオルハンカチ1枚進呈
29		松枝商会	(0567) 52-2510	飛島村発展ポイントカードのポイント2倍、又は1,000円以上のお買い上げで粗品進呈
30		ヘアサロン ツカマツ	(0567) 55-1118	当店ご利用の方、お肌しっとりリアル"ローションマスク"サービス



変更する場合があります。上記以外の市町村の協力店及び、最新の協力店はWebでご確認ください。

**愛知県内で使えるお店 全2,361店舗 (令和5年6月1日現在)**

あいち健康マイレージ協力店

ポイントカードは2枚あります。ご家族やお友達と一緒に取り組んでみましょう! ※足りない場合はコピーしてください。



(キリトリ線)



目標:

健康診断: 検診名

医療機関名

検診日 令和 年 月 日

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

Goal

(キリトリ線)



目標:

健康診断: 検診名

医療機関名

検診日 令和 年 月 日

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

Goal

