



健康都市宣言のまち!!

やとみ

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

健康マイレージ2024

★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6年
8月1日

令和6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6年9月2日(月)～
令和7年1月31日(金)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6年度(令和6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

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 6 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)

と『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

令和6年度の健康教室実施予定一覧

健康推進課主催の健康教室(下記)に参加いただいた方は、

最大3ポイントプレゼント!

日 程	教室名・テーマ	獲得できるポイント数	申込
9月29日(日)	やとみ健康セミナー	最大3ポイント	一部必要
10月10日(木)	ここからアップ教室(栄養編)	1ポイント	必要
10月30日(水)	ここからアップ教室(運動編①)	1ポイント	必要
11月13日(水)	ここからアップ教室(運動編②)	1ポイント	必要
11月21日(木)	ここからアップ教室(こころ編)	1ポイント	必要
11月29日(金)	高血圧予防教室	1ポイント	必要

やとみ健康セミナー・各教室の詳細は、広報・市ホームページ等でご案内します。



愛知県では、クルマと公共交通、自転車、徒歩などをかし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。



(キリトリ線)

30ポイントたまったら、このカード【コピー可】を健康推進課に提出してください。

**交換期間：令和6年9月2日(月)～
令和7年1月31日(金)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)

折り線

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



(キリトリ線)

30ポイントたまったら、このカード【コピー可】を健康推進課に提出してください。

**交換期間：令和6年9月2日(月)～
令和7年1月31日(金)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)

折り線

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？ 弥富市内で使えるお店

元気づくりジム

(ウィングプラザパティー2F) ☎0567-67-1102

初めてのの方は入会金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。)

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

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、ペ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

スタジオルイ 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)

NEW はなもも薬局

☎0567-65-8789

絆創膏、経口補水液、服薬ゼリーのいずれか1つプレゼント (おひとり様、月に1回限り) 店内一部商品割引特典あり (保険調剤を除く)

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

『協力店舗・施設』を募集しています！

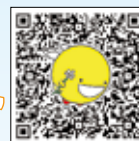
弥富市では、だれもが健康管理を意識して、元気で安心して暮らせるまちを目指しています。市と一緒に皆さんの健康を支えるため、健康づくりに取り組む方に様々なサービス(特典)を提供していただける「協力店舗・施設」を募集しています。詳しくは、健康推進課にお問い合わせください。



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2,427店舗 (令和6年6月3日現在)

あいち健康マイレージ協力店 検索



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

