



はんだ 健康マイレージ2024

毎日健康づくり！

はんだ健康マイレージとは、健康づくりに取り組んでポイントをためた方に、
・県内の協力店で優待が受けられる「あいち健康づくり応援カード～まいか～」を進呈
・健康づくり応援企業協賛の「参加賞」と抽選でこころと身体によい景品をプレゼント！

「参加賞」(全員)

 中北薬品株式会社
NAKAKITA YAKUHIN CO.,LTD



活命茶500ml

 SPORTS CLUB
axios
Valerian
スポーツクラブアクロス
1回無料券

 ミルク生活
お試しパック



チャレンジ方法は、
中面を見てね



※内容は変更となることがあります。
※数に限りがあります。ご了承ください。

抽選でお楽しみ☆

 いわか
きらぎ揚げ引換券



NPO法人
ひだまり


コーヒー無料券
2枚組



 **mizkan**
食酢ドリンク



 Bodyコンシェルジュ
ヨガの華



ヨガ
骨盤調整
ピラティス
1回券
(いずれか)

竹内養蜂
はちみつ製品



あなたの未来を強くする

 住友生命

フェイスタール



一生涯のパートナー

第一生命

 Dai-ichi Life Group



フェイスタール
サラ川傑作選

第一生命
半田営業オフィス

 中壘酒造株式会社

國盛
酒蔵のあまざけ



 **HANDA GRANDBOWL**

半田グランドホール
半田グランドボウル限定
無料貸靴券



 大戸屋
ごはん処
OOTOYA

指定の
サイドメニュー
1品



(株) 大戸屋
半田市役所リコリス店

明治安田

スギ薬局グループ



中身はお楽しみ☆

Otsuka

トートバッグ
または
ハンドタオル



問合せ先

半田市福祉部健康課

〒475-8666 半田市東洋町2-1

電話：0569-84-0662 E-mail：kenkou@city.handa.lg.jp



はんだ 健康マイレージ2024に 参加しよう！



実施期間

4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
※市報の終了期日より延長しています。

対象

15歳以上の市内在住・在勤・在学の方

参加賞&景品引換え期間

6月3日(月)から先着順(各期2回まで)
前期：6月3日(月)～10月31日(木)
後期：11月1日(金)～
令和7年3月31日(月)

引換方法

半田市役所1階健康課窓口にご提出ください。
※希望するグループ(10人以上)には、
職員が出張してお渡しすることも可能です。

参加方法

① た め る

健康づくりに取り組み
ポイントを貯める

A.健診ポイント
(40P以上必須)

+

B.実践ポイント
(30P以上必須)

+

C.参加ポイント

+

いいね！ポイント

合計：
100ポイント以上

② も ら う

健康課で
「まいかカード」と
参加賞をもらいます

抽選でお楽しみ☆
素敵な景品が
当たります



③ つ か う

景品を使って
もっと健康になりましょう

「まいかカード」を
健康マイレージ協力店に
提示すると様々な
特典が受けられます

☆健康マイレージ
協力店については、
QRコードを参照ください



いいね！ポイントやっています

- ① 特定健診や人間ドック、一般健診等の結果がすべて「異常なし」の方
- ② 実践ポイントを10日連続で達成された方



「いいね！ポイント」として10ポイント進呈！



ポイントを貯めよう!



A

健診ポイント (40P以上必須)

令和6年度の
受診日を書いてね

次の健診(検診)項目ごとに年1回までポイントを付与します。

年2回以上事業に参加する場合は、**前回ポイント付与した健診以外をご記入ください。**

健診(検診)項目	受診日	ポイント
一般健診 (人間ドック含む)	月 日	40
脳ドック	月 日	40
歯科健診 (歯周病検診含む)	月 日	40
住民健診(11月)	月 日	20
ピロリ菌検査	月 日	20
骨密度測定	月 日	20

健診(検診)項目	受診日	ポイント
肺がん	月 日	20
大腸がん	月 日	20
胃がん	月 日	20
腹部検査(超音波)	月 日	20
前立腺がん	月 日	20
子宮頸がん	月 日	20
乳がん	月 日	20

いいね!ポイントを申請しない方は、健診等の結果の持参は不要です。

いいね!ポイントの申請 (あり・なし)

特定健診や人間ドック等の結果がすべて「異常なし」の方は、「いいね!ポイント」として10ポイント差し上げます。**※結果持参必要**
脳ドック、歯科健診、住民健診、ピロリ菌検査、骨密度測定、がん検診は該当外です。

A.いいね!ポイント

計 10 P

A.健診ポイント

計 P

40 P 以上

B

実践ポイント (30P以上必須)

4月1日(月)以降に実践した健康づくりが対象です。

健康に関する目標を立て、目標を達成したら日にちに○をつけましょう。

獲得できるのは、
1日1ポイントまで



目標の例

【栄養・食生活】

毎日朝ご飯を食べる、毎食野菜を食べる、1口20回噛む

【タバコ】禁煙にチャレンジする

【アルコール】適正飲酒を心がける

【運動】1日5,000歩以上歩く

【歯】毎食後歯磨きをする

私の目標:

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

いいね!ポイントの申請 (あり・なし)

実践ポイントを10日連続で達成された方は、いいね!ポイントとして10ポイント差し上げます。(1回の申請で1回のみ可)

B.いいね!ポイント

計 10 P

B.実践ポイント

計 P

30 P 以上



ポイントを貯めよう!

C

参加ポイント

4月1日(月)以降、対象事業に参加すると1回につき10Pもらえます。

参加時にスタンプを押してもらるか、参加したことが証明できるものを健康課窓口にお持ちください。

年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
講座名(任意)	講座名(任意)	講座名(任意)	講座名(任意)	講座名(任意)

ポイント集計

A.健診ポイント	A.いいね!ポイント	B.実践ポイント	B.いいね!ポイント	C.参加ポイント	=	合計 P
40P以上必要		30P以上必要		100P以上必要		

下記の黒枠内を記入し、提出してください。

フリガナ 氏名	男 ・ 女	住所	〒 -		
			市外在住の方	在勤・在学	
生年月日	昭和・平成 年 月 日		電話番号		
引換 回数	前期 (6月3日~10月31日)		後期 (11月1日~7年3月31日)		2回目以降の方(初回の方は全員発行します) まいかカードの発行 希望する・希望しない
	1回目	2回目	1回目	2回目	
今年度引き換え回数	1・2・3・4 回目		健康課使用欄 受付日 / No.		

アンケートにご協力ください。

Q1. 「はんだ健康マイレージ」事業の参加は初めてですか？

- ① 初めて ② 昨年度以前も参加していた

(初めて参加の方へ) ⇒どこでお知りになりましたか？

- ① 市報 ② 公共施設 ③ 講座 ④ 友人から ⑤ その他 ()

Q2. マイレージを達成する難易度はいかがでしたか？

- ① 簡単だった ② 難しかった ③ どちらでもない

(難しかった方へ) ⇒どの点が難しかったですか？ ()

Q3. 「はんだ健康マイレージ」に参加して、健康に対する意識は変わりましたか？

- ① 大きく変わった ② 少し変わった ③ 変わらない

Q4. 今後も健康づくりを継続しますか？

- ① 継続する ② 継続しない ③ わからない

