

健康マイレージ対象事業

2ポイント

各保健センター及び指定医療機関で行われる
各種健康診査・検診

健診(検診)を受けると2ポイント分のスタンプを押します。

(スタンプの未設置の場合は自己申告となります)

健診(検診)の日時などについては「がん検診ガイド、
母子保健事業年間予定表」等でご確認ください。



2ポイント

イベントや講座への参加

市・学校・社会福祉協議会等が開催するイベントや講座に参加すると
2ポイント分のスタンプを押します。

(スタンプ未設置の場合は自己申告となります。)



2ポイント

リアルウォークへの参加

リアルウォークは、スマートフォンの位置情報を使用し、
アプリ内のウォーキングコースを実際に歩く機能です。

拠点を全て回ると1コース2ポイント分が自己申告
(自分で記録) できます。



▲詳しくはこちら

フリガナ 氏名	男・女	歳
生年月日 (大・昭・平・令)	年	月 日
住所	〒	
電話	()	
在勤・在学の方は勤務先、学校名		

ご提出いただきました個人情報は、景品発送時に使用します。
あらかじめご了承ください。



一般コース用

令和7年6月1日

令和7年12月20日

チャレンジカード

※切り離してお使いください

令和7年度

あま

健康

マイレージ



一般コース用 対象 市内在住・在勤・在学の方

あま市では、市民の健康づくりを応援するため、「あま健康マイレージ事業」を実施します。
健康づくりに取り組み、ポイントを貯めて、健康とお得な景品をゲットしよう!

令和7年 6月1日(日)~12月20日(土)

景品 5種類 ……当選総数600名様に (応募は期間中1回限り)
※2回以上応募された場合は、すべて無効とさせていただきます。

A
コース

食で健康①

あま市特産野菜や米などを
購入できるJAふれあい商品券
2,000円



B
コース

食で健康②

地元特産の
みそ・しょうゆ・
だしなどの
詰め合わせ



※内容は変更になる可能性があります。予めご了承ください。

C
コース

QUOカード

クオカード
1,000円



D
コース

あま市公認
キャラクター
グッズ

「あまえん坊」
Tシャツ
・黒色



※サイズ(S~LL)を
お選びください。
記載がない場合
Lとします。

E
コース

メンテナンス
で健康

電動歯ブラシ



※デザイン・色などは
イメージです

問合先

あま市役所 健康推進課

甚目寺保健センター
七宝保健センター
美和保健センター

☎052-443-0005
☎052-441-5665
☎052-443-3838

チャレンジ方法



応募できる方は、市内在住・在勤・在学の方となります。
応募は、期間中お一人様1回限りです。



STEP 1

イベント・講座を確認する 健康づくりのための目標を決める

- あま健康マイレージチャレンジカードに必要事項（氏名・住所・電話番号など）を楷書で丁寧に記入します。
- 健康マイレージ対象イベント・講座を確認します。

フリガナ	〇〇〇〇	男・女	〇
氏名	〇〇〇〇	35	歳
生年月日	(大・中・小) 〇〇年 〇月 〇日		
住所	〒450-0000 あま市〇〇〇〇1-2-3		
電話	052 (〇〇〇) 〇〇〇〇		
在勤・在学の方は勤務先・学校名	〇〇〇〇		

STEP 2

ポイントを貯める

イベント・講座に参加、目標に決めた健康づくり活動に取り組み、「チャレンジカード」に記録（スタンプ・自己申告）していきます。

【スタンプポイント】

- 健康診査を受診したら（人間ドック、特定健診、がん検診、歯科健診）……………2ポイント
- イベント・講座に参加したら……………2ポイント

【自己申告ポイント】

- 健康づくりのための目標（自己申告）を決め、その目標ができたなら（1日1ポイント限定）……………1ポイント

チャレンジカードの記入方法

- 自己申告** 自分で健康づくりに取り組んだ場合
自分で日付と記号（「ウ」「シ」「ハ」など）を記入。
自己申告ポイントは1日1ポイントまでです。
例 30分以上運動した
→「ウ」と「日付」をカードに記入
日付と記号両方がないと無効です。
- マイレージ対象事業へ参加した場合**
参加場所でスタンプを押してもらう。
日付は不要です。

STEP 3

景品コースを決めてチャレンジカードを窓口へ

20ポイント貯まったら、景品コースを選んで、受付窓口へ12/20(土)までに提出（応募）します。

受付窓口 ※開館日は施設ごとに異なりますので、事前にご確認ください。

七宝・美和・甚目寺保健センター
七宝・美和・甚目寺公民館
七宝・甚目寺総合体育館
七宝焼アートヴィレッジ
七宝公民館1階、あま市役所
人権ふれあいセンター
森・新居屋・本郷憩の家

※景品当選の発表は、景品の発送をもってかえさせていただきます。
(令和8年2月を予定)

応募者全員に **優待カード**
差し上げています。



「まいか」は県内の協力店舗で各種割引サービスを受けることができます。

アプリからも
参加できます!

あいち健康プラス

アプリでの申し込み方法



Android用



iPhone用



1

ポイント

健康づくり

自己申告（自分で記録）で可能です

記入方法
(日付+記号)

健康づくり／運動→「ウ」、食事→「シ」、歯→「ハ」、こころ→「コ」、
タバコ→「タ」、アルコール→「ア」、その他→「他」

1日1ポイント（目標例）

運 動(ウ)

- あま体操やラジオ体操をする
- 1日に決めた目標の歩数以上歩く
※厚生労働省目標値 男性9,200歩、女性8,300歩程度
- 車を使わず徒歩又は自転車を使う
- いつもより10分多く体を動かす



Mr.あーまん運動動画

食 事(シ)

- 主食、主菜、副菜を食べる
- 野菜料理を毎食1皿以上食べる
- よく噛んで食べる
- 腹8分目の食事をする
- 朝ごはんを食べる

歯 (ハ)

- フロスや歯間ブラシを使う
- 鏡を見て歯を磨く
- お口の体操をする

こころ(コ)

- 十分な睡眠をとる
- 自分なりのストレス解消法を実施する
- 深呼吸を意識してみる

タ バ コ(タ)

- 1日禁煙する
- 禁煙支援医療機関もしくは禁煙サポート薬局を利用する

アルコール(ア)

- 1週間に1日はお酒を飲まない
- 適正な飲酒量※を守ってお酒を飲む
※アルコールの1日あたりの適量のめやす《純アルコール量20g程度:女性や高齢者はこの半量》
「ビール中ビン1本」「日本酒1合」「チューハイ(7%)350ml缶1本」「ウイスキーダブル1杯」

そ の 他(他)

- ボランティア、地域活動に参加する
- こまめな手洗い・手指消毒
- 定期的な換気
- 体重を測る
- デジタル機器の使用を制限する

(裏面で2ポイント事業を掲載しています)



※切り離してお使いください

チャレンジカード

※コピー可

アンケート

この健康マイレージ事業は、あなたの健康づくりに役立ちましたか。
☐ はい ☐ いいえ ☐ どちらでもない

20ポイント貯まったら受付窓口へお持ちください。

※応募は期間中1人1回限り

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

記入例

ウ
9/15

景品コース

〇コース S・M
L・LL