

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。
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。
(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

イベントや講座への参加

市・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

令和8年度

あま

健康

マイレージ



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、健康とお得をゲットしよう!

令和8年 6月1日(月)~12月20日(日)

景品 3種類 ……当選総数1,000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 あま市観光協会 公式キャラクター グッズ

クリアファイル
ふせんなどの
詰め合わせ



※グッズはイメージです。

フリガナ	男・女
氏名	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	

あま健康
マイレージ

実施
期間

令和8年6月1日
令和8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

問合先 あま市 健康推進課

碓目寺保健センター ☎052-443-0005
七宝保健センター ☎052-441-5665
美和保健センター ☎052-443-3838

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。
あらかじめご了承の上、ご応募ください。

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 必要事項を記入する

- あま健康マイレージチャレンジカードの裏面に必要事項（氏名・住所・電話番号など）を楷書で丁寧に記入します。
- 市外在住の方は、勤務先・学校名も記入します。

フリガナ	〇〇〇	〇〇〇	男・(女)
氏名	〇〇〇	〇	35 歳
生年月日(大・昭・明・令)	〇年	〇月	〇〇日
住所	〒490-0000 あま市〇〇〇〇1-2-3		
電話	052	(000) 0000	
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】

- がん検診等を受診したら 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
- リアルウォーク1コースで 2ポイント

チャレンジカードの記入方法

- 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。
- 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。
30分以上運動した
→「ウ」と「日付」をカードに記入 9/15
日付と記号両方がないと無効です。

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(日)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
- 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9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!



Android用

iPhone用

※Apple、Appleロゴ、iPhone、およびiPadは米国その他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App StoreはApple Inc.のサービスマークです。
※Android、Google iPhone、Google PlayロゴはGoogle LLCの商標または登録商標です。

1ポイント 健康づくり 自己申告(自分で記録)が可能です

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 8,000歩
- 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)

- デンタル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
- デジタル機器の使用を制限する
- 体重を測る

(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

※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

