令和５年度
健康いちのせき 21 マイレージ事業 のお知らせ

健康いちのせき 21 マイレージ事業とは、検診を受けたり、健康づくりに取り組むことでポイントを集めることができ、10 ポイントに達すると特典と交換できる事業です。
一関市に住民票があり、令和5年度内に19歳以上となる方はどなたでも参加できます！

実施期間　令和5年4月1日～令和6年3月 31 日

取組方法

①ポイントシートを手に入れる → ②健康づくりの取組を行う → ③10ポイント貯める → ④特典と交換

※明治安田生命は市と健康増進協定を締結しており、いちのせき 21 マイレージ事業に協賛しています。

・明治安田生命お楽しみセット（数量限定）
・市内体育施設利用券
・トイレットペーパー
・ボックスティッシュ

おひとりさま
年度内**2回**まで

＊ポイントシートは健康づくり課、東部健康推進室（千厩支所内）、北部健康推進室（大東支所内）、各支所市民福祉課窓口、検診会場などでお受け取りください。
（市ホームページからもダウンロードできます。）

マイレージポイントの貯め方

1　検診を受けたり、ポイント対象事業（介護予防事業や健康教室、講演会等）に参加する。

2　自分で「健康づくりの目標」をたて、その活動に取り組む。
　　例）ウォーキングを 30 分行う、ラジオ体操を行う、トレーニングジムを利用するなど。

3　上記1、2に取り組んだ日付を、自分でポイントシートに記入する。

交換方法

10 ポイントに達したら、健康づくり課、東部健康推進室（千厩支所内）、北部健康推進室（大東支所内）、各支所市民福祉課の窓口で、交換できます。
満点になったポイントシートをご持参ください。
＊他人のポイントと合算できませんので、ご注意ください。

特典交換期限、特典利用期限は

令和6年3月 31 日 まで

【問合せ先】
〇健康づくり課（一関保健センター）　21-2160　〇東部健康推進室（千厩支所内）　53-3952
〇北部健康推進室（大東支所内）　72-4087