

令和6年度

健康いちのせき 21 マイレージ事業 のお知らせ

健康づくりの取組を行う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6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6年4月1日～令和7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



- ・ 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**1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

- 市または職場で検診を受けたり、健康づくりイベント(健康相談・健康教室、市民健康講座など)に参加する。
例)①健康相談・健康教室、②市民健康講座、③献血、④特定保健指導、⑤体育協会の事業、⑥健康に関する講演会・研修、⑦百歳体操、⑧介護予防教室・サロン、⑨その他
- 自分で「日々の健康習慣の目標」をたて、その活動に取り組む。
例) ラジオ体操週〇回、ウォーキング1日15分、朝食を食べる、夜8時以降食べないなど。
- 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、特典と交換できます。

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7年3月31日 まで

【問合せ先】

- 健康づくり課(一関保健センター) 21-2160 ○東部健康推進室(千厩支所内) 53-3952
○北部健康推進室(大東支所内) 72-4087