

令和8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8年度内に19歳以上となる方はどなたでも参加できます！

実施期間と取組方法

令和8年4月1日～令和9年3月31日

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

年度内
ひとり**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

1 自分で「A 健康づくりの計画」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、夜8時以降食べないなど。

※「栄養・食生活」「休養・こころの健康」「身体活動・運動」の項目で、改善する必要があります。(健康いちのせき 21 計画より)



2 「B 市または職場で検診を受ける」、または「C 健康づくりイベントに参加」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、⑤一関市スポーツ協会の事業、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

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、特典と交換できます。健康づくり課、東部健康推進室、北部健康推進室、各支所市民福祉課の窓口にて、記入済みの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

令和9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