

### Ⅲ 『MyCa』と『抽選券』をプレゼント！

「**あいち健康づくり応援カード～MyCa～**」の発行 ※有効期限は発行日から1年です。

50ポイント獲得すると、あいち健康づくり応援カードMyCaが発行されます！  
MyCa取得後は、トップ画面からワンタッチで表示できます。（「メニュー」→「優待カード」でも表示  
できます。）この画面を見せることで、県内の協力店舗・施設でサービス（特典）が受けられます。



50ポイント貯まったら、  
ここをタップ



利用方法・協力店一覧が  
確認できる！

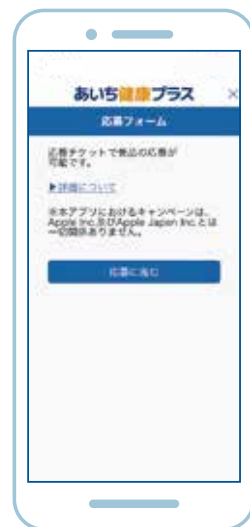
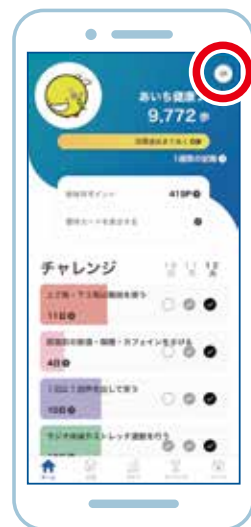
#### 特典の例

- ・ドリンク一杯無料
- ・毎週〇曜日は、〇%OFF
- ・〇円以上のお買い物で、  
〇〇プレゼント など



### 「抽選」に応募する

指定のポイント数を獲得すると、応募フォームから抽選に応募することができます！  
※詳しくはアプリのプッシュ通知をご確認ください。（下記の「▶お知らせ」で確認ができます。）



豪華賞品が当たります！

健康🏃と お得👉 豪華賞品🎁 を一緒にゲット！

ポイントを貯めてお得なサービスをゲットしよう！

# いきいきいなざわ 健康マイレージ



©稲沢市いなッピー

### 健康マイレージとは…

アプリをダウンロードし、健康づくりに取り組み、一定以上のポイントを貯めると、  
県内の協力店で様々なサービスが受けられる、「あいち健康づくり応援カード～  
MyCa～」が貰える制度です。

#### STEP 1. 貯める

健康づくりにチャレンジして、  
ポイントを貯めよう！

#### STEP 2. 貰う

指定のポイント数を獲得して、  
「MyCa」と「抽選券」を貰おう！

#### STEP 3. 使う

貰った「MyCa」を  
協賛店で使おう！

対 象 / 18歳以上の稲沢市民、稲沢市に在勤・在学のかた  
MyCa 発行 / アプリ画面上にて提示（MyCa発行は1年に1回までです。）

手軽で便利！健康状態の記録もできます！



まずは、「あいち健康プラス」をダウンロード！▶



IOS版



Android版



QRのご確認をお願いいたします

## I アプリをダウンロードしよう！



メニューボタン

歩数

保有ポイント

ホームボタン

健康マイレージ連携アプリ「あいち健康プラス」をダウンロードし、ニックネーム等を登録します。

ダウンロードはこちらから

iOS 版



Android 版



QRのご確認をお願いいたします

## II ポイントを貯める！

以下の健康づくりに取り組み、合計 **50ポイント** を貯めましょう！

### 1 チャレンジポイント

自分で決めた健康行動目標にチャレンジすると **1ポイント** (上限 1日 1ポイント)



① ホーム画面の「チャレンジを追加する」をタップ



② チャレンジを1つ選ぶ  
※稲沢市で選択できるチャレンジは1つです  
③ テーマカラーを選ぶ  
④ 「登録」をタップ



チャレンジを登録し、達成したら…  
⑤ 取組項目の「○」をタップし、「達成した」を選択する。

取組日数をタップすると、月毎の取組状況を確認でき、1週間以内であれば、修正・追加できます！

## 2 自身の健康状態を記録しよう！

健康に関する記録をするとポイントが付与され、推移がグラフ化されます！



体重：**1ポイント**/日

血圧：**1ポイント**/日

健診：受診日と会場の登録で、**5ポイント**

登録した結果は、自動でグラフ化されます！

さらに！ 1日 **5000歩**以上歩くと、**3ポイント** 貰える！

※ポイントは自動で付与されます。(1日3ポイントまで)

## 3 保健センターの健康に関するイベントや教室に参加しよう！

保健センターの健康に関するイベントに参加するとポイントが付与されます。



会場にあるQRコードをスキャンすると、**5ポイント** 貰える！

対象のイベントや教室は稲沢市ホームページをご覧ください

