

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、「^{まいか}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、
「^{まいか}MyCa」と「抽選券」を貰おう！

STEP 3. 使う

貰った「^{まいか}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



I アプリをダウンロードしよう！



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



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



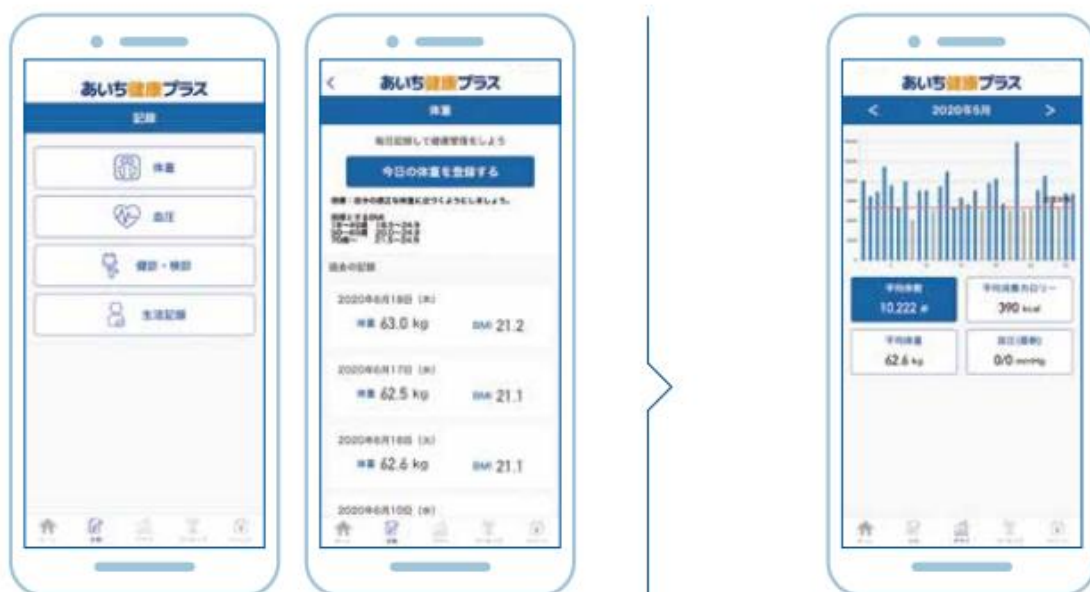
チャレンジを登録し、達成したら…

- 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



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

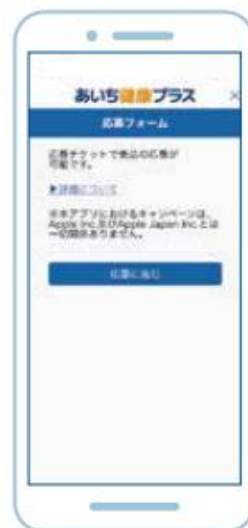
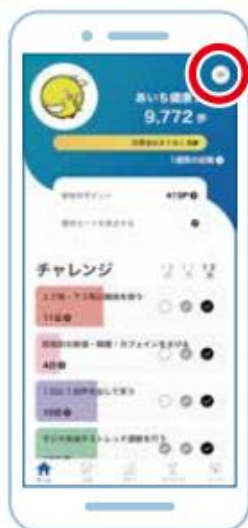
- ・ドリンク一杯無料
- ・毎週〇曜日は、〇%OFF
- ・〇円以上のお買い物で、
〇〇プレゼント など



「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！