

健康づくりや
コロナワクチン接種で

令和3年度 **健康みやざきマイレージ**



自治体マイナポイントがもらえる!

健康みやざきマイレージとは??

自分の健康は自分でつくる! 市民一人一人の健康づくりを応援する取り組みです。
ポイント対象事業に参加して規定のポイント进行を貯めて応募すると抽選で賞品が当たります。

A 宮崎市健康マイナポイントコース

※自治体マイナポイントの応募にはマイナンバーカードと下記のいずれかのキャッシュレス決済が必要です。

参加賞 **1,500**円分付与 **10,000**円分付与 **500**名様



さらに抽選で!!

10,000円分付与 **500**名様

【対応キャッシュレス決済一覧】



nimoca



※決済サービスポイントの付与日は、決済サービスごとに異なります。
詳細は市ホームページでご確認ください。

Aコースの応募は1人1口まで

B お楽しみコース \ 素敵な賞品がもらえる!! /

ポイントステーションで
応募していただいた 参加者全員に!!

参加賞 **水筒、レジャーシート、
救急セットなど** いずれか1つお選びいただけます。

さらに
抽選で!!

商品券 **2万円分** **10**名様
地場産品 **3千円相当** **100**名様
QUOカード **2千円分** **300**名様



10名様

100名様

300名様

※当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※イラストはイメージです。

対象期間

ポイントを貯める期間 令和3年 **1/1**金 ▶ 令和3年 **12/31**金

※令和4年1月1日から3月31日までのポイントは翌年度分として、使用できます。

応募期間 令和3年 **4/1**木 ▶ 令和4年 **1/7**金 まで

※Aコースは令和3年9/1(水)から

参加対象

小学生以上の宮崎市民※

※応募時点で宮崎市に住所があり、市が定める健康づくり活動に参加された方。

【参加方法】

STEP 01 チラシや市のホームページを確認
STEP 02 対象事業に参加し、必要ポイント进行を貯める
STEP 03 AまたはBコースを選んで応募

●応募に必要なポイント数

こどもコース(小学生以上20歳未満) → **3ポイント**
おとなコース(20歳以上) → **5ポイント**

※ポイント対象事業の重複はできません。(No.1、No.2、No.6、No.9、No.16、No.17を除く)

●ポイント対象事業

基本健診、各種健(検)診、新型コロナウイルスワクチン接種など
※詳しくは裏面またはホームページをご確認ください。

市ホームページ
QRコード



●応募方法

応募方法によって申し込める参加賞、抽選賞が異なりますのでご注意ください。

方法1 ポイントステーション(窓口)に来所【A、Bともに応募可能】

方法2 専用サイトにアクセス【Aのみ応募可能】

方法3 郵送にて送付【Bの抽選賞のみ応募可能】

郵送料は応募者負担
(1) スタンプあり…はがきが必要事項を記入し切手を貼る
(2) スタンプなし…参加したものが分かるもの(コピー可)とはがきを同封し封書で郵送

●応募に必要なもの(③と④はマイナポイントコースをご希望の方のみ)---

① 応募はがき ② 対象事業に参加(実施)したことが証明できるもの*

③ マイナンバーカードと暗証番号(4桁) ④ キャッシュレス決済

※(宮崎市健康診査受診券や健(検)診結果、新型コロナウイルスワクチン接種の接種記録など)

郵便はがき

8 8 0 0 8 7 9

郵送の場合は
切手を貼って
ポストへ。

宮崎市宮崎駅東1丁目6番地2
宮崎市健康管理部 健康支援課

からだの健康係 宛

【応募締切】令和4年1月7日(金)当日消印有効

▼応募者記入欄 ※郵送応募は参加賞対象外です。

フリガナ	
氏 名	
住 所	〒□□□□□□ 宮崎市
電話番号	— —
生年月日	大正・昭和・平成 年 月 日 () 才

▼職員記入欄

受付場所	受付日	受付場所	担当者
	/	(健・中・江・佐・田・高・清・国・マ)	
入力番号		健管番号	
フリガナ			
AマイキーID			
B参加賞			

令和3年度 **健康みやざきマイレージ** 応募はがき

● 対象事業一覧

● こども ● おとな

【2回目以降応募の注意点】ポイント対象事業項目は重複できません。(No.1,2,6,9,16,17を除く)

No.	対象事業	対象人数	内容	参加確認方法
1	基本健診	2	特定健診、後期高齢者健診、その他の基本健診、職場健診、人間ドック	おとなコースは No.1、No.2のうち いずれか1つ必須 (学生等は 他ポイントでOK)
2	がん検診	各1	胃、大腸、前立腺、結核・肺、子宮、乳(人間ドックのがん検診も含む)	
3	骨粗しょう症検診	1		健(検)診受診券、 健(検)診結果、 ポイント引換券、 領収書
4	肝炎ウイルス検査	1		
5	ロコモ検診	1		
6	歯科健診	各1	ワンコイン歯科健診、妊婦歯科健診、歯とお口の健康相談、歯とお口の健康フェスティバル	※No.1～6は医療保険を使って行う検査は対象外
7	特定保健指導	1	積極的・動機付け支援に該当し支援をうけた方	利用券など ※複数実施していても1ポイントのみ
8	運動習慣	1	【月15日以上】 ラジオ体操、テレビ体操、ウォーキングなど 【片道20分/日又は2km/日以上】 徒歩又は自転車通勤など 【週1回以上】 スポーツジム、ヨガ、スイミングなど	自己申告 スタンプカードまたは専用サイト上に記入 ※複数実施していても1ポイントのみ
9	スポーツイベント	各1	【市内外対象】 マラソン大会、サイクリング大会、ウォーキング大会 【市、市体育協会、市スポーツ推進委員、総合型スポーツクラブ主催】 スポーツ大会	ポイント引換券、大会記録証、結果、賞状等
10	健康運動教室	1	介護保険課主催(健康運動教室)、健康づくり推進協議会主催(ウォーキング等)	日付、内容などの確認 ※複数実施していても1ポイントのみ

No.	対象事業	対象人数	内容	参加確認方法
11	健康相談 健康教室 料理教室	1	【市主催】 各保健センターでの相談・教室、栄養相談 【食生活改善推進協議会主催】 講話・料理教室 【健康づくり推進協議会主催】 講話	ポイント引換券、日付、内容などの確認 ※複数実施していても1ポイントのみ
12	市政出前講座・ 公民館講座	1	健康づくり・スポーツに関する講座(詳細は市HPに掲載)	受講決定通知ハガキ、講座の資料、日付、内容などの確認 ※複数実施していても1ポイントのみ
13	健康ふくしまつり	1	【市主催】 健康コーナー	ポイント引換券 ※複数実施していても1ポイントのみ
14	養成講座	1	食生活改善推進員、ロコモメイト	受講決定通知、資料 ※複数実施していても1ポイントのみ
15	インフルエンザ 予防接種	1		領収証、接種記録
16	新型コロナ ワクチン接種	各1	1回の接種につき1ポイント	接種記録
17	宮崎市新型コロナ ウイルス感染症 リスク通知システム (CoNTTo)	最大3	システムの利用 1回の利用につき、1ポイント	QRコード読み込み後のメールアドレス登録完了画面
18	新型コロナウイルス 接触確認アプリ (COCOA)	1	登録・利用	アプリの確認
19	健康関連事業を SNS等で周知	1	健康みやざきマイレージ事業や対象事業の周知	周知内容がわかる携帯やタブレットの画面 ※複数実施していても1ポイントのみ
20	健康目標	1	生活習慣(運動、食事など)に関する自分の健康目標をたてる	自己申告 スタンプカードまたは専用サイト上に記入
21	減塩習慣	1	自分に取り組んでいる減塩習慣 ※減塩食品の利用や味付け、食べる時の工夫など	※複数実施していても1ポイントのみ

健康みやざきマイレージスタンプカード

1 point	2 point	3 point
No. ()	No. ()	No. ()
4 point	5 point	見本
No. ()	No. ()	No. 2 (結核・肺)

▼ No.8、No.20、No.21 記入欄

No.8 運動習慣	☐ ラジオ・テレビ体操、ウォーキングなど () 日/月
	☐ 徒歩又は自転車通勤など () 分又は () km/片道
	☐ スポーツジム、ヨガ、スイミングなど () 回/週
	☐ その他 () ()
No.20 健康目標	
No.21 減塩習慣	

● ポイントステーション

受付時間 8:30～17:15
月～金曜日(祝日を除く)

- 健康支援課(宮崎市保健所4階)
(電話) 0985-29-5286
- 市中央保健センター(宮崎市保健所1階)
(電話) 0985-29-5281
- 市総合福祉保健センター(福祉文化公園内)
(電話) 0985-52-1506
- 佐土原保健センター(佐土原総合支所南側)
(電話) 0985-73-1115
- 田野保健センター(田野総合支所1階)
(電話) 0985-86-0117
- 高岡福祉保健センター「穆園館」
(電話) 0985-82-5294
- 清武保健センター(清武総合支所1階)
(電話) 0985-85-1144
- 国保年金課(宮崎市役所第2庁舎1階)
(電話) 0985-42-2359
- マイナンバーカード推進センター(宮交シティ3階)
(電話) 0985-51-1230
(受付時間) 10:00～18:30 / 月～金曜日(祝日を除く) / 日曜日: 月2回



宮崎市観光イメージキャラクター
ミッシちゃん

問い合わせ

宮崎市健康支援課
電話: 0985-29-5286

