

令和3年度

健康みやざき

マイレージ

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を貯めて応募すると抽選で賞品が当たります。また、ポイントステーションでの応募者全員に参加賞をプレゼント。まずは健(検)診を受診し健康チェック!楽しみながら健康づくりを!



健康維持隊 カイセンジャー



宮崎市観光イメージキャラクター ミッシちゃん

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!!

抽選で素敵な賞品が当たります!!



参加賞

水筒、レジャーシート、救急セット

いずれか1つお選びいただけます

※郵送応募者への参加賞の送付は対応しておりません。
※賞品は変更になる場合がございます。ご了承ください。

10名額 **商品券** GIFT CARD

100名額 **地場産品** 3千円相当

300名額 **QUOカード** 2千円分

商品券2万円分 地場産品3千円相当 QUOカード2千円分

※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。

参加対象 小学生以上の宮崎市民

ポイントを貯める期間

令和3年1月1日(金)~令和3年12月31日(金)

※令和4年1月~3月までに参加したポイントは次年度の応募対象になります。

応募期間

令和3年4月1日(木)~令和4年1月7日(金)

- 必要ポイント数**
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
※おとなコースはNo.1、No.2のうちいずれか1つ必須
- 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
- 参加方法**
対象事業に参加し、必要ポイントを貯める → チラシについている応募はがきを切り取り、必要事項を記入 → 応募
- 応募方法**
ポイントステーションに来所していただくか郵送にて送付
【郵送の場合】**送料は応募者負担**
(1)スタンプあり…はがきに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**
応募はがきと参加(実施)したことがわかるもの*
*(宮崎市健康診査受診券や健(検)診結果、インフルエンザ予防接種の領収証など)

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

応募者(太枠内記入) 【応募締切】令和4年1月7日(金) 当日消印有効

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	入力番号	健康番号	
※担当者欄	受付日	受付場所	受付者 参加賞
	/ 健・中・江・佐・田・高・溝・田 /	/	/

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

No.	対象事業	対象内容	ポイント
1 ●	基本健診	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	2
2 ●	がん検診	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)	各1
3 ●	骨粗しょう症検診		1
4 ●	肝炎ウイルス検査		1
5 ●	ロコモ検診		1
6 ●	歯科健診	ワンコイン歯科健診、妊婦歯科健診、歯とお口の健康相談、歯と口の健康フェスティバル	各1
7 ●	特定保健指導		1
8 ●	運動習慣	[月15日以上] ラジオ体操、テレビ体操、ウォーキング [片道20分/日又は2km/日以上] 徒歩又は自転車通勤(週1回以上) スポーツジム、ヨガ、スイミング など	1
9 ●	スポーツイベント	[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	各1
10 ●	健康運動教室	介護保険課主催 健康づくり推進協議会主催	1
11 ●	健康相談・健康教育・料理教室	[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] 講座、料理教室 [健康づくり推進協議会主催] 講話	1
12 ●	市政出前講座・公民館講座	健康づくり・スポーツに関する講座(詳細は市HPに掲載)	1
13 ●	健康ふくしまつり	[市主催] 健康コーナー	1
14 ●	養成講座	食生活改善推進員、ロコモメイト	1
15 ●	インフルエンザ予防接種		1
16 ●	新型コロナウイルスワクチン接種	原則2回接種	各1

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)

備考
○No.1～6は医療保険を使って
行う検査は対象外
○No.8、No.10～14は複数参加
されても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

こどもコース (小学生以上20歳未満)
3ポイントでゴール

おとなコース (20歳以上)
5ポイントでゴール

1 point, 2 point, 3 point, 4 point, 5 point

● 参加した対象事業をご自身でご記入ください

	日付 (※健診やイベントの場合)	対象事業名
(記入例)	6/1	特定健診
1ポイント目		
2ポイント目		
3ポイント目		
4ポイント目		
5ポイント目		

運動習慣記入欄

対象事業 No.B

ラジオ・テレビ体操、ウォーキング ()日/月

徒歩又は自転車通勤 ()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() ()

● ポイントステーション

受付時間 8:30～17:15
土・日・祭を除く

- 健康支援課**
住所 宮崎市宮崎駅東1丁目6番地2(宮崎市保健所4階)
電話 0985-29-5286
- 市中央保健センター**
住所 宮崎市宮崎駅東1丁目6番地2(宮崎市保健所1階)
電話 0985-29-5281
- 市総合福祉保健センター**
住所 宮崎市花山手東3丁目25番地2(福祉文化公園内)
電話 0985-52-1506
- 佐土原保健センター**
住所 宮崎市佐土原町下田島20660番地(佐土原総合支所南側)
電話 0985-73-1115
- 田野保健センター**
住所 宮崎市田野町甲2818番地(田野総合支所1階)
電話 0985-86-0117
- 高岡福祉保健センター「移園館」**
住所 宮崎市高岡町内山2877番地
電話 0985-82-5294
- 清武保健センター**
住所 宮崎市清武町西新町1番地1(清武総合支所1階)
電話 0985-85-1144
- 国保年金課**
住所 宮崎市横通西1丁目1番地1号(宮崎市役所第2庁舎1階)
電話 0985-42-2359

問い合わせ 宮崎市健康支援課 電話:0985-29-5286 MIYAZAKI CITY