

必ず年に1回健診を受けて応募しよう！豪華賞品が当たるチャンス！

# みとちゃん健康マイレージ

健診を受けて、健康づくりに取り組むあなたに、  
水戸市民の健康を応援する企業からの素敵なプレゼントが抽選で当たります。



## Aコース (41名)

運動施設利用券・スポーツ用品等



### 協賛企業団体

ATLAS FITNESS&HOTSPRING, 一般財団法人茨城県メディカルセンター, 株式会社茨城ロボッツ・スポーツエンターテインメント, ㈱ルネサンススポーツクラブ ルネサンス 水戸24, けんこうリンク (公益財団法人茨城県総合健診協会), 公益財団法人水戸市スポーツ振興協会 (敬称略 順不同)



## Bコース (127名)

電化製品・家庭用品



### 協賛企業団体

一般財団法人水戸市公園協会 (水戸市植物公園), 一般社団法人水戸観光コンベンション協会, 茨城県信用組合, 花王グループカスタマーマーケティング株式会社社会コミュニケーション部門関越地区, 株式会社フットボールクラブ水戸ホーリーホック, 株式会社水戸京成百貨店, ㈱ライディングクラブウインズ, けんこうリンク (公益財団法人茨城県総合健診協会), 第一生命保険株式会社 水戸支社, 東洋羽毛北関東販売株式会社, 水戸ヤクルト販売株式会社, 明治安田生命保険相互会社水戸支社 (敬称略 順不同)

## Cコース (150名)

宿泊券・食品



### 協賛企業団体

あぐに㈱, 一般財団法人水戸市農業公社, 大塚製薬㈱水戸出張所, オー・ボン・ヴィヴェール, 花王グループカスタマーマーケティング株式会社社会コミュニケーション部門関越地区, 割烹まち鮎, 株式会社いばらきスポーツタウンマネジメント, 株式会社笹沼五郎商店, 株式会社タカト, 株式会社都炉美煎本舗, 株式会社にいつま, 株式会社マリアヴェルト, 体にやさしい西洋料理レストランアオヤマ, 千波とう粹庵, 蕎麦居酒屋まち庵水戸銀杏坂店, 蕎麦処まち庵水戸エクセル店, だるま食品株式会社, 肉のイイジマ, 畑のGOCHISO, ピオハーヴェスト・レストラン水戸本店, ホテル・ザ・ウエストヒルズ・水戸, ホテルレイクビュー水戸, 水戸京成ホテル, 水戸納豆製造株式会社, 水戸農業協同組合, 水戸プラザホテル, 明利酒類株式会社, 洋食屋花きゃべつ (敬称略 順不同)

私たちは、みなさんの健康づくりを応援しています！



## 令和4年度当選者の声

- ちゃんと健診を受けて更に健康を意識しようと思いました。今年受診できなかった項目もあるので計画的にすすめようと思うきっかけになりました。(70代 男性)
- みとちゃん健康マイレージに参加することで、楽しみながら、自分の健康目標を立て、日々実行することができました。素敵な特典と健康の両方を手に入れることができ大満足です。(40代女性)

応募方法は裏面を見てね！



## 事業協力

水戸市医師会, 水戸市歯科医師会, 水戸薬剤師会, 水戸商工会議所, 水戸市常澄商工会, 水戸市内原商工会, 株式会社常陽銀行 (敬称略 順不同)

# 応募の流れ

**Step 1** 健診を受ける (全員必須) 対象健診期間 令和5年1月1日から令和6年2月29日  
 特定健診, 高齢者健診, 生活習慣病予防健診, 職場健診, 学校健診, 人間ドックなど

**Step 2** 健康に関する取組を記入 (①~⑥のうち2つ以上)

- ①がん検診を受ける 対象検診期間 令和5年1月1日から令和6年2月29日
- ②歯科の取組 例: 定期的に歯科健診を受ける, 歯間ブラシを使って歯磨き
- ③運動の取組 例: 1日30分のウォーキングをする, ジムで週4回体を動かす
- ④食事の取組 例: 3食きちんと食べる, 野菜を多めに食べる, 減塩を意識した食事にする
- ⑤健康イベント 例: 生活習慣病予防教室に参加する, 水戸黄門漫遊マラソンに参加する
- ⑥その他取組 例: 禁煙する, 乳房自己検診をする, 休肝日を作る

**Step 3** 希望コースを選ぶ

- Aコース 運動施設利用券・スポーツ用品等
- Bコース 電化製品・家庭用品
- Cコース 宿泊券・食品

水戸市民の健康を応援する  
 企業からの素敵な商品一覧



## 応募要項

**対象者** 水戸市に住民登録のある18歳以上の方

**応募方法** 応募用紙による郵送  
 またはインターネットフォーム



インターネット応募はこちら



**郵送先** 〒310-0852 水戸市笠原町993-13  
 水戸市保健所 地域保健課

**応募期間** 令和5年7月15日~令和6年3月15日

**当選結果** 商品の発送をもってお知らせ  
 ※一部大型商品につきましては, 水戸市保健所にて受取をお願いいたします。

**問合せ** 地域保健課 TEL: 243-7311

【元気アプリーばらき】

茨城県のアプリでは、  
 歩数や体重の記録などもできます。



## R5 みとちゃん健康マイレージ 応募用紙

ふりがな 名前	男女	生年月日	S H			
住所	〒	電話番号				
<b>Step1 健診を受ける (全員必須)</b>						
受診日 令和 年 月 日	前年と比べて検査値が改善されていると 当選率アップ! ( ) が改善された!					
<b>Step2 健診に関する取組を記入 (①~⑥のうち2つ以上)</b>						
①がん検診 を受ける	肺がん	胃がん	大腸 がん	前立腺 がん	乳がん	子宮 がん
	受診日	受診日	受診日	受診日	受診日	受診日
	/	/	/	/	/	/
②歯科の 取組						
③運動の 取組						
④食事の 取組						
⑤健康 イベント						
⑥その他の 取組						
<b>Step3 希望コースを選ぶ (A・B・Cから選ぶ, 第2・第3希望がなければ×)</b>						
第1希望	コース	第2希望	コース	第3希望	コース	

※この用紙にご記入いただいた内容は、応募内容の審査及び賞品の当選通知・発送する目的で利用いたします。また、「水戸市個人情報保護条例」に基づき適正に取り扱いたします。