



年1回健診を受けて応募すると、抽選で豪華賞品が当たる！

応募方法は裏面を見てね！

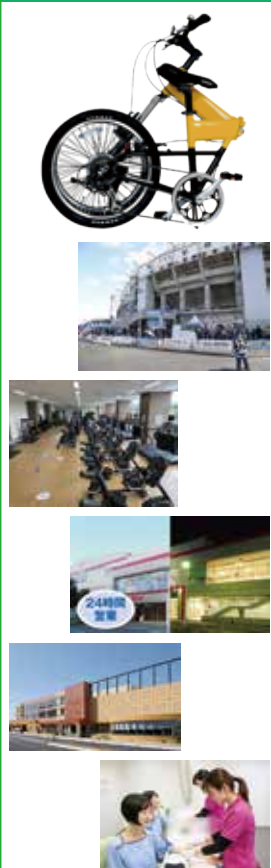
みとちゃん健康マイレージ



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 60名

施設利用券・スポーツ用品



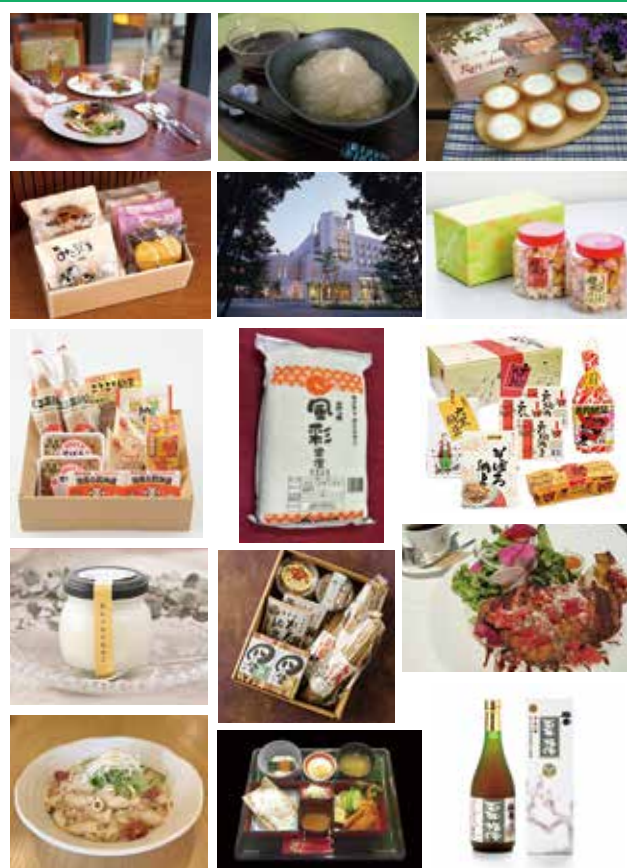
Bコース 150名

電化製品・家庭用品



Cコース 140名

食事券・食品



協賛企業

ATLAS FITNESS&HOTSPRING、
(一財)茨城県メディカル
センター、(一財)水戸市公
園協会(水戸市植物公園)、
(株)フットボールクラブ水
戸ホーリーホック、(株)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((公財)茨城県
総合健診協会)、(公財)水
戸市スポーツ振興協会

私たちは、みなさんの健康づくりを応援しています！

(一社)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)、(株)フットボールクラ
ブ水戸ホーリーホック、(株)水戸京成百貨
店、けんこうリンク((公財)茨城県総合健
診協会)、第一生命保険(株)水戸支社、東洋
羽毛北関東販売(株)、水戸ヤクルト販売(株)、
明治安田生命保険相互会社水戸支社

あぐに(株)、(一財)水戸市農業公社(森のシェパード館)、大塚製
菓(株)水戸出張所、オー・ボン・ヴィヴェール、割烹まち鮎水
戸本店、(株)M-SPO、(株)笹沼五郎商店、(株)タカトー、(株)都
戸美煎本舗、(株)にいつま、体にやさしい西洋料理レストラン
アオヤマ、(株)マリアヴェルト、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)、肉のイイ
ジマ、畑のGOCHISO、バイオハーヴェスト・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)、水戸農業協同
組合、水戸プラザホテル、明利酒類(株)、洋食屋花きゃべつ

※掲載の写真は賞品の一例(イメージ)です。

さらに
今年も
アプリでも

茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」で
500ポイント貯めて応募できるコースを新設しました！！

賞品 スマートバンド(両OS対応)(20名)
Amazonギフトカード2000円分(20名)
応募期間 令和6年7月15日から令和6年12月31日
※上記A～Cコースと期間が異なりますのでご注意ください。
応募方法 アプリからお申込みください。



Android版



iPhone版

ポイント獲得方法

- ・特定健診 300P
- ・がん検診 各50P
- ・特定保健指導 150P
- ・体操 3P(1日あたり)
など

応募の流れ

Step1

健診を受ける **必須** 応募対象の健診期間 令和6年3月1日から令和7年2月28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

Step2

健康に関するあなたの取組を記入（①～⑥のうち2つ以上）

①歯の取組

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する など

②運動の取組

例) 毎日ウォーキングをする
週2回ジムで体を動かす など

③食事の取組

例) 野菜を多めに食べる
減塩を意識した食事にする など

④その他の取組

例) 禁煙する
休肝日をつくる など

⑤健康イベントに参加

例) 生活習慣病予防教室
水戸黄門漫遊マラソン など

⑥がん検診を1つ以上受ける

応募対象の検診期間
令和6年3月1日から令和7年2月28日

希望コースを選んで応募する

Aコース 施設利用券・スポーツ用品

Bコース 電化製品・家庭用品

Cコース 食事券・食品



協賛賞品一覧



対象者 水戸市にお住まいの
18歳以上の方

応募方法 応募用紙による郵送または
いばらき電子申請の応募フォームから



（応募はお一人様1回のみ有効）

郵送先 〒310-0852 水戸市笠原町993-13
問合せ 水戸市保健所 健康づくり課
☎ 029-243-7311

応募期間 令和6年7月15日～令和7年3月15日
（消印有効）

当選結果 令和7年4月頃に当選者にお知らせします。
※小型賞品は直接郵送し、大型賞品は
水戸市保健所にて受取をお願いします。

切り取り 令和6年度 みとちゃん健康マイレージ 応募用紙

ふりがな 名前						生年 月日	S H
住所	〒					電話番号	
STEP1 健診を受ける							
受診日	令和	年	月	日			
STEP2 健康に関するあなたの取組を記入（①～⑥のうち2つ以上）							
①歯の取組							
②運動の取組							
③食事の取組							
④その他の取組							
⑤健康イベントに参加							
⑥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	/	/	/	/	/	/	

希望コースを選ぶ（A～Cコースの中から1つ記入）

※応募状況によっては、
希望コース以外に当選
する場合があります。

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