

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!



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と、市民の健康を応援する企業・団体からの素敵なプレゼントが抽選で当たります。

Aコース(84名)

施設利用券・スポーツ用品等



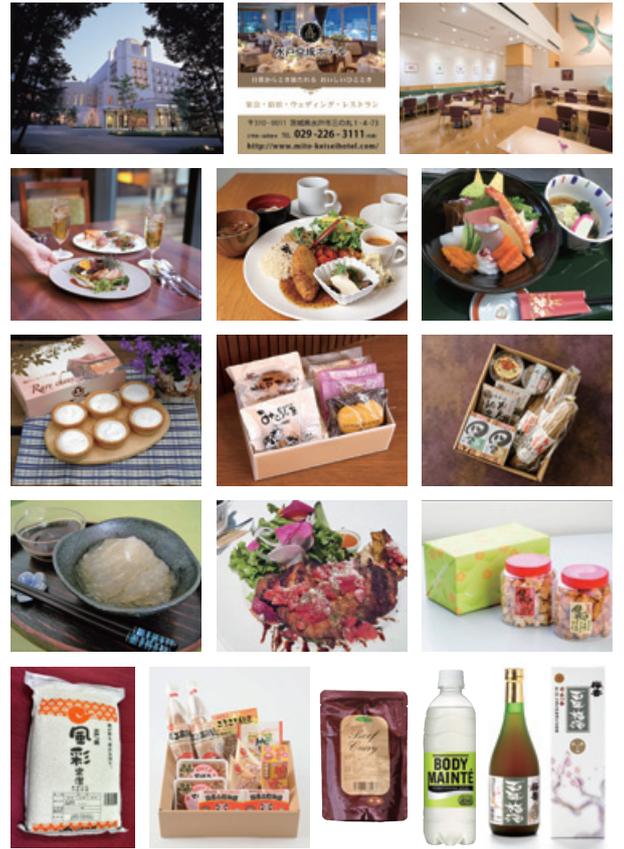
Bコース(165名)

電化製品・家庭用品等



Cコース(123名)

食事券・食品等



協賛企業団体 私たちは、みなさんの健康づくりを応援しています!

ATLASFITNESS&HOTSPRING、茨城県メディカルセンター、水戸市公園協会(水戸市植物公園)、(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、水戸市スポーツ振興協会(敬称略 順不同)

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(敬称略 順不同)

あぐに(株)、水戸市農業公社(森のシェーブル館)、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)都炉美煎本舗、(株)にいつま、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、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)、水戸農業協同組合、水戸プラザホテル、明利酒類(株)、(株)マリアヴェルト、洋食屋花きゃべつ(敬称略 順不同)

※掲載の写真は賞品の一例です。

みとちゃん健康マイレージは、たくさんの協賛企業・団体に支えられて運営しています。みなさんの健康づくりを応援している企業・団体を、ぜひ日頃よりご利用ください。



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)常陽銀行、水戸信用金庫(敬称略 順不同)

応募の流れ

ステップ 1 健診を受ける **必須** 応募対象の健診期間 令和7年4月1日から令和8年3月15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

ステップ 2 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 等

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 等

③食事の取組

例) 野菜を多めに食べる
 減塩を意識する 等

④その他の取組

例) 禁煙する
 休肝日をつくる 等

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 等

⑥がん検診を1つ以上受ける

応募対象の検診期間
 令和7年4月1日から令和8年3月15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 等

B コース 電化製品・家庭用品等

C コース 食事券・食品 等



▲協賛賞品一覧



応募要項

- 対象者** 水戸市にお住まいの18歳以上の方
- 応募期間** 令和7年7月15日から令和8年3月15日 (消印有効)
- 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
※応募はお一人様1回のみ有効
- 郵送先問合せ** 〒310-0852 水戸市笠原町993-13
 水戸市保健所 健康づくり課
 ☎029-243-7311
- 当選結果** 令和8年4月頃に当選者にお知らせします。
※一部の賞品は水戸市保健所にて受取をお願いします。

茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ!リいばらき」で
500ポイント貯めて応募できるコースもあります!!

- 賞品** 両OS対応スマートバンド(20名)
 クオカード2,000円分(20名)
- 応募期間** 令和7年7月15日から令和7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。



iPhone版



Android版



ポイント(一例)

- 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

切り取り 令和7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 健診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)						
<small>※応募状況によっては、希望コース以外に当選する場合もあります。</small> コース						

※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。