



水戸市マスコットキャラクターみとちゃん

市政記者各位

水戸市ニュースリリース



令和7年7月11日

水戸市

市民の健康づくりを応援する 「みとちゃん健康マイレージ」が今年も始まります

水戸市は、市民の皆さんの健康づくりを応援するため、「みとちゃん健康マイレージ」事業を実施しています。

当事業は、市民の皆さんが健康診査等を受診し、自ら立てた日々の運動や食事などの健康目標を実践して応募すると、市民の健康づくりを応援する企業から御提供いただいた協賛品が抽選で当たるものです。

昨年は過去最多の2,417名から御応募をいただき、抽選で391名の方が当選されました。

今年で9回目の実施となり、昨年を超える412名（「元気アップ！りいばらき」から応募できるコースも含む）の方に賞品が当たります。

市民の皆さんが楽しみながら健康づくりに取り組むきっかけになるよう、たくさんの御応募をお待ちしています。

記

- 1 対象者 水戸市にお住まいの18歳以上の方
- 2 応募期間 令和7年7月15日（火）から令和8年3月15日（日）（消印有効）
※アプリコースは令和7年12月31日（水）まで
- 3 応募の流れ ①健診を受ける（対象健診期間は令和7年4月1日から令和8年3月15日）
②健康に関するあなたの取組を記入
→希望コースを選んで応募する
- 4 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

《本件に関する問合せ先》

課 名：保健医療部 健康づくり課

担 当 者：深作（ふかさく）

電話番号：029 - 243 - 7311 FAX：029 - 243 - 7588

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!

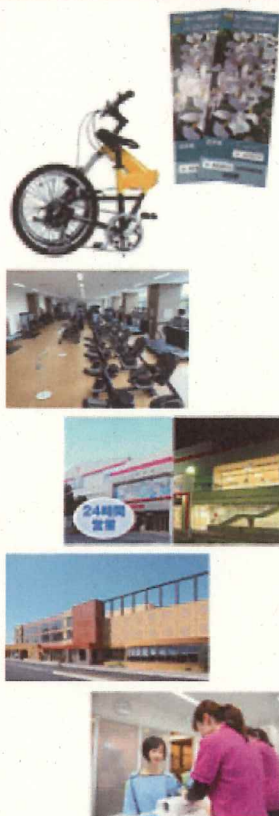


みとちゃん健康マイレージ

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(森のシェパード館)、大塚製薬(株)水戸出張所、オー・ボン・ヴィヴェール、割烹まち館 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、蕎麦処まち庵 水戸エクセル店、だるま食品(株)、肉のイジマ、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、洋食屋花きやべつ(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、水戸市常設商工会、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/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

みとちゃん 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
受診日	前立腺がん	乳がん	子宮がん
	/	/	/
希望コースを選ぶ (A～Cコースの中から1つ記入)			
コース			※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。

※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送信する目的で利用いたします。