

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

応募の流れ

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。

ステップ

1

健診を受ける **必須** 応募対象の健診期間 令和8年1月1日から令和8年12月31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 がん検診を1つ以上受ける

応募対象の検診期間
令和8年1月1日から12月31日

2 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をする 等

3 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

4 食事の取組

例) 野菜を多めに食べる
減塩を意識する 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 その他の取組

例) 禁煙する
休肝日をつくる 等

希望コースを選んで応募する

協賛賞品一覧▶



A
コース

電化製品・施設利用券等 (150名)



※掲載の写真は賞品の一例です

B
コース

食事券・食品等 (140名)



※掲載の写真は賞品の一例です

- 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!!

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)、(一社)水戸観光コンベンション協会、(株)水戸京成百貨店、(株)ルネサンス スポーツクラブルネサンス 水戸 24、(公財)水戸市スポーツ振興協会、東洋羽毛北関東販売(株)、明治安田生命保険相互会社 水戸支社、SPA & ごはん ゆるうむ、(有)やまの湯、日本生命保険相互会社 水戸支社、茨城県信用組合、第一生命保険(株) 水戸支社、けんこうリンク (公財)茨城県総合健診協会 (敬称略・順不同)

(一財)水戸市農業公社(森のシェブル館)、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、(株)M-SPO、(株)沼五郎商店、(株)タカト、(株)都都美煎本舗、(株)にいつま、(株)マリアヴェルト、蕎麦処 まち庵 水戸エクセル店、たるま食品(株)、肉のイイジマ、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、水戸ヤクルト販売(株)、明利酒類(株)、洋食屋花きやべつ、いばらきコープ生活協同組合 (敬称略・順不同)

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、ぜひ日ごろよりご利用ください。

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 8 年 7 月 1 日から令和 8 年 12 月 31 日（当日消印有効）

応募方法 ①右記の 2 次元コードからインターネット申込み
②応募用紙による郵送
③茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」からの申込み

※③の方法で応募した方には Q U O カードが抽選で当たる W チャンス！

郵送先 お問合せ 〒310-0852 水戸市笠原町 993-13
水戸市保健所健康づくり課（TEL:029-243-7311）

当選結果 令和 9 年 2 月頃に当選者にお知らせいたします。
※一部の賞品は店舗や水戸市保健所にて受取をお願いいたします。



電子申請 QR

「元気アップ！りいばらき」からの応募方法

1 アプリをダウンロード



Android
(Google play)



iPhone
(App Store)



2 1000 ポイントを貯める

「健診」の受診状況登録は必須（300P）

ポイント例

- 各種がん検診【50P】 ●歯科健診【50P】
- 体操【3P】 ●体重【2P】 ●血圧記録【10P】 など

3 応募する

アプリの右上タブ「抽選応募」から A コース
または B コースをのいずれかを選んで応募。
※応募できるのは A・B コースのうち 1 コースのみです。
重複しての応募は無効になります。

アプリから応募の方は W チャンス !!

アプリから応募の方は、A コースまたは B コース
の他、抽選で 100 名様にクオカード（1,000 円分）
を進呈します。



ウォーキングでポイントが貯まります

景色を楽しみながら、自分の
ペースで続けましょう。
おすすめウォーキングコース
をご紹介します。



郵送でご応募される方は下記の応募用紙を
切り取り、封筒に同封のうえ郵送ください。

切り取り

令和 8 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	年	月	日
住所	〒		電話番号				
STEP1 健診を受ける							
受診日	R	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がん検診 を受ける	肺がん 受診日 (例 6 / 16)	胃がん	大腸がん	前立腺がん	乳がん	子宮がん	
②歯の 取組							
③運動の 取組							
④食事の 取組							
⑤健康イ ベント に参加							
⑥その他 の取組							
希望コースを選ぶ（A または B コースのいずれか 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発送する目的で利用いたします。