

令和7年度

みかわマイチャレポイント対象事業一覧

★ 新規

	対 象 事 業	ポイント	その他
入会特典	40代マイチャレ入会特典	100	40才～49歳の方はマイチャレ入会でボーナス 100P！
健 診	特定健診・がん検診（肺・胃・大腸・子宮・乳）	各 10	会社での健診も対象になります。役場健康福祉課へ健診結果をお持ちください。 ※精密検査受診は、町の健診を受けて回報書（はがき）が発行されたものに限りです。 精密検査を受診されましたら、役場健康福祉課までお知らせください。
	肝炎検査・骨粗鬆症検診・歯周疾患検診	各 10	
	人間ドック	40	
	特定健診オール A ボーナスポイント！	100	
	精密検査受診	20	
	健診結果相談会・特定保健指導	20	
イベント ・ 講演会	講演会（健康福祉課・社協主催）	10	
	いきいき健康講座	10	
	各町内会健康まつり	10	
	新体力テスト・みかわスポフェス	10	
	みかわ自立体力検定	10	
教 室	菜の花大学	10	会場でポイントがもらえます。 参加する際は、ポイントカードをお持ちください。
	楽しく貯筋塾	10	
	アフター！からだ塾	10	
	糖コンチャレンジセミナー	10	
	筋トレコース（はつらつ・しなやか・ときめき・ゆったり）	10	
	認知症サポーター養成講座	10	
	通所サービス C（ほのか）	10	
	みかわ町民講座	10	
	その他（健康福祉課・社協、社会教育等主催の健康教室）	10	
カフェ ・ サロン	通いの場 よれちゃ家	10	
	ミニサロン（こばえちゃ広場を含む）	10	
	にこにこカフェ・にこにこ介護者ほっとカフェ・地域出前カフェ	10	
サークル	健康づくり自主グループ	10	
	いきいき百歳体操	10	
ボランティア	健康づくりに関するボランティア	10	
	食生活改善推進協議会 活動協力	10	
	保健委員協議会 活動協力	10	
	つくしの会 活動協力	10	
ボランティア養成	食生活改善推進員養成コース	10	
個 人	じぶんの記録表	30 日実施で 30	「じぶんの記録表」って？ 自分で決めた目標を実行したら丸をつけ 30 日間取り組むと 30P 貯まります。 禁煙チャレンジのやり方 「じぶんの記録表」を使い禁煙できた日に丸をつけ 3 か月間達成したらボーナス 30P！
	禁煙チャレンジ	3 か月実施で 30	
	健さん（体組成計）のからだつうしんぼ週間測定	10	
	アスレトレーニングルームの利用	3 回利用で 10	
	献血	10	
	みかわスポーツクラブ	10	