

令和8年度みかわマイチャレポイント対象事業一覧

	対象事業	ポイント	その他
入会特典	★マイチャレ入会特典（初めて入会する方全員）	100	新規歯ブラシプレゼント♪
健 診	特定健診・がん検診（肺・胃・大腸・子宮・乳）	各 10	会社の健診も対象。健診結果を役場健康福祉課へお持ちください。
	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	※精密検査は回報書発行の方のみ
	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	
	南庄内緩和ケア市民公開講座	10	
	各町内会健康まつり	10	
	新体カテスト・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	
	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	
	★産前産後サポート事業（母乳ミルク相談会・プレママ教室・ベビーマッサージ・ベビィヨガ・ベビィピクス・ママのお茶会）	10	
その他（健康福祉課・社協、食改、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、介護予防、生活支援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	
	★託児ボランティア	10	
ボランティア養成	食生活改善推進員養成コース	10	【じぶんの記録表】自分で決めた目標を実行したら○をつけ30日間取り組むと30pt！
個 人	じぶんの記録表（30日達成につき30pt）	30	【禁煙チャレンジ】じぶんの記録表で禁煙できた日に○をつけ3か月成功で30pt！
	禁煙チャレンジ（3か月実施で30pt）	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回の利用につき10pt）	10	
	献血（献血場所は問いません。献血結果をご提示ください）	10	
	みかわスポーツクラブ	10	
	★子育て支援センターの利用（3回の利用につき10pt）	10	



各会場、イベント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。

