

# “健康ポイント3点”で

先着 300 名様限定!



## ichica(イチカ)

# 1,000 ポイントを貰おう♪

対象者：20歳～69歳(※令和7年3月31日時点の年齢)の人で、  
 応募時点で天理市に住民登録があること  
 応募期限：令和6年12月1日まで(定員に達し次第受付終了)  
 ◎応募は年度内に1人1回まで



## がん検診を受診

### 必須

(応募にはがん検診受診での健康ポイント1点以上が必要)

- 天理市または、職場でがん検診を受診(がん検診の種類毎に健康ポイント1点獲得)  
 種類：胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん(女性のみ)・子宮がん(女性のみ)  
 例) 胃がん、肺がん検診受診で健康ポイント2点獲得
- 受診期間 令和5年12月16日～令和6年11月30日

がん検診を1～2種類受診した場合(1～2点獲得)

がん検診を  
3種類受診  
した場合  
(3点獲得)

## 特定健診

と合わせて

- 天理市国保特定健診、  
職場での特定健診、  
天理市プチ健診を受診  
例) 特定健診受診で1点獲得
- 受診期間  
令和6年4月1日～11月30日

または

## ウォーキング

と合わせて

- 30日間で合計15万歩以上(1日あたり平均歩数  
5,000歩以上)で健康ポイント1点獲得  
例) 30日間で15万歩以上を60日間実施で2点獲得
- 期間 令和6年4月1日～11月30日
- 「携帯電話、スマートフォンの歩数計」または  
「歩数計」で歩数を記録

## WEBで応募

応募には、イチカアプリを取得し、イチカIDの記載が必要です。

【イチカアプリ「prairie」の取得がまだの方】 アプリを取得してください。



アプリ取得

### ★WEB応募の仕方★

「e古都なら」より応募ください。

[https://apply.e-tumo.jp/tenri-nara-u/offer/offerList\\_detail?tempSeq=33060](https://apply.e-tumo.jp/tenri-nara-u/offer/offerList_detail?tempSeq=33060)



健康ポイント応募QRコード



e古都なら 天理市 電子申請サービス

↑上記からも検索可能



イチカIDとは  
prairieアプリを  
開き画面右上に表  
示される英数字が  
prairieのID

◎WEB応募時の添付書類：

- 検診(健診) …①受診日 ②検診の種類 ③受診場所 の3項目が分かる画像(受診結果の紙)等を添付
- ウォーキング …30日間の平均歩数が分かる画面や記録用紙の写真等を添付

お問い合わせ 天理市健康推進課(保健センター) TEL 0743-63-9276