

“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8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7年12月10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)・子宮頸がん(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7年4月1日～12月10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7年4月1日～12月10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7年4月1日～12月10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★

天理市ホームページ「健康ポイント」内の応募フォームより応募ください。



https://www.city.tenri.nara.jp/kakuka/kenkoukodomokateikyoku/kenkousuishinka/seijin_hoken/11436.html

天理市 健康ポイント

↑上記からも検索可能

健康ポイントホームページへ



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