

# きたなごや 健康マイレージ

～ 健康とおトクをゲットしよう！～

## きたなごや健康マイレージとは？

健康づくりを応援する仕組みです。健康づくりに取り組んで健康マイレージ(ポイント)を貯めると、優待カード「～MyCa～(まいか)」を受け取ることができます。

期間 令和6年4月～令和7年2月

対象者 北名古屋市民

子どもも大人も  
みんなでチャレンジ

お問い合わせ

北名古屋市保健センター

〒481-0041 北名古屋市九之坪塚塚1番地

TEL 0568-23-4000

FAX 0568-23-0501

## ▼チャレンジ方法

目標を達成すると、1日1ポイントつけられます。

ポイントを貯める

1 テーマを選んで自己目標を立てましょう。\*目標例は参考にしてください。



2 特定健診、がん検診、歯周病検診など健診(検診)を受けましょう。

**健診** (検診)を受けるだけで、**10ポイント** 貯まります。

健診を受けると、残り**20ポイント**でチャレンジ達成!

交換する

**30ポイント** 貯めたら、保健センターでチャレンジシートを「まいかカード」と交換しましょう。

交換期限は令和7年2月28日



特典を受ける

1 参加者全員、参加賞プレゼント \*参加賞の交換は期間中1人1回です。

2 「まいかカード」で愛知県内の協力店舗・施設で特典を受ける

協力店舗は、**2,423** 店舗

(令和6年2月1日現在)

有効期限は発行から1年

協力店舗・施設は、愛知県のホームページ等でご確認ください。

きたなごや健康マイレージ

チャレンジシートは裏面へ →

# きたなごや健康マイレージ

## チャレンジシート

氏名： \_\_\_\_\_ 生年月日： \_\_\_\_\_ 年 月 日 ( \_\_\_\_\_ 歳) 性別：男・女

住所：北名古屋市 \_\_\_\_\_ 「まいかカード」と交換回数：初めて・2回目以降

目標：運動 ( \_\_\_\_\_ )、野菜 ( \_\_\_\_\_ )、たばこ ( \_\_\_\_\_ )、その他 ( \_\_\_\_\_ )

※目標(例)：運動(ラジオ体操)、野菜(毎食サラダを食べる)、たばこ(禁煙する) など

▼ チャレンジ目標に挑戦してできたら日付を記入しましょう。(1日1ポイントまで)

月/日	1 /	2 /	3 /	4 /	5 /	6 /
7 /	8 /	9 /	10 /	11 /	12 /	13 /
14 /	15 /	16 /	17 /	18 /	19 /	20 /
21 /	22 /	23 /	24 /	25 /	26 /	27 /
28 /	29 /	30 /	健診ポイント 健診日： _____ 月 日 (10ポイント) 健診名：特定健診・がん検診・歯周病検診			

※ご家族分をコピーしてご使用ください。

## マイレージ アンケート

健康マイレージにご参加いただきありがとうございます。  
今後の事業の参考にするため、お手数ですがアンケートにご協力ください。  
該当する番号に○を付け、( \_\_\_\_\_ )の中に具体的な内容をお書きください。

問1 健康マイレージに参加しようと思ったきっかけは何ですか？(複数回答可)

1. 健康づくりを始めようと思ったから
2. 健康に関心があったから
3. まいかカードが欲しかったから
4. 特典が魅力的だったから
5. 家族や知人など、周りに勧められたから
6. その他 ( \_\_\_\_\_ )

問2 健康マイレージに参加してから変化したことがありますか？(複数回答可)

1. 運動習慣
2. 食生活
3. タバコをやめた(減らした)
4. 健診を受けた
5. 体重 ( \_\_\_\_\_ ) kg → ( \_\_\_\_\_ ) kg
6. 変化したことはない
7. その他 ( \_\_\_\_\_ )

問3 来年度も健康マイレージに参加してみたいと思いますか？

1. 参加したい
2. どちらともいえない
3. 参加したくない

ご協力ありがとうございました。