

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7年4月～令和8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 北名古屋市九之坪笹塚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 次のテーマから新たに取り組みたいこと(チャレンジ目標)を立てましょう。
*目標例は参考としてください。

食 事

(目標例) 毎食、野菜から食べる
朝ごはんを食べる

運 動

(目標例) 1日の歩数を6000歩以上にする
30分以上のウォーキングをする

休 養(睡眠)

(目標例) 夜11時に就寝する
毎朝7時までに起きる

お 酒

(目標例) 火曜と木曜は休肝日にする

たばこ

(目標例) 禁煙にチャレンジする

口の健康

(目標例) 食後の歯みがきをする

- 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8年2月27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、**2,454** 店舗

(令和7年2月17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

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

目標テーマ	☐ 食事	☐ 運動	☐ 休養（睡眠）	☐ お酒	☐ たばこ	☐ 口の健康	☐ その他
内 容	(_____)						

▼ 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）

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

- 食生活
- 運動習慣
- 睡眠の質や目覚め
- 飲酒量
- タバコをやめた（減らした）
- 口の状態
- 健診を受けた
- 体重 (_____) kg → (_____) kg
- 変化したことはない
- 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？

- 参加したい
- どちらともいえない
- 参加したくない

ご協力ありがとうございました。