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5年4月～令和6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

ポイントを貯める

目標を達成すると、1日1ポイントつけられます。

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。

（目標例）ウォーキングをする　（目標例）毎朝、野菜を食べる　（目標例）禁煙する

2 特定健診、がん検診、歯周病検診など健診（検診）をうけましょう。

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6年2月29日

まいかカード

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、**2,337** 店舗（令和5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。

チャレンジシートは裏面へ →