へきなん 健康マイレージ
チャレンジシート

対　　象	18 歳以上の碧南市民、碧南市に在勤の人
チャレンジ期間	令和 5 年 7 月 1 日(土)～令和 6 年 2 月 29 日(木)
提出・交換場所	令和 6 年 3 月 8 日(金)までに碧南市保健センター

参加方法

STEP 1 ポイントをためる

健康づくりに取り組んで
ポイントをためよう

STEP 2 「まいか」をもらう

100 ポイント貯めて優待カード「まいか」をもらおう

STEP 3 お店でつかう

愛知県の協力店で
「まいか」をつかおう

懸賞商品一覧

抽選で当たる！

A 碧南市医師会賞

布団乾燥機
３名様

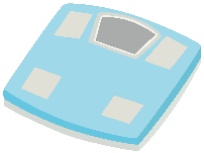
B 碧南歯科医師会賞

音波振動ハブラシ
５名様

C 碧南市薬剤師会賞

クオカード 1,000 円分
10 名様

D 明治安田生命賞



体組成計
３名様

E 第一生命賞

自動血圧計
５名様

参加賞

碧南市オリジナルグッズ
先着 350 名様

W チャンス！

第一生命協賛グッズ
200 名様

「まいか(優待カード)」が使えるお店

☆特典を受ける時は「まいか」をお店で掲示してください

☆「まいか」の有効期限は１年です

愛知県内で使えるお店　全 2361 店舗(6 月 1 日現在)

詳しくは愛知県のホームページで確認できます。

あいち健康マイレージ協力店

碧南市内協力店舗一覧

えびせん家族 本店	Romiko Malasada	大盛堂靴店	eyelash7	きっさ 我楽
えびせん家族 碧南中央店	美容室 キレイ	お食事処　味まる	atelier7	お好み焼き ふくもとや
農家れすとらん葉菜の舎	マクドナルド碧南店	㈲佛光老舗	crepe moca	七福醸造 ありがとうの里
ネイルサロン soan	マクドナルド247塩浜店	㈲片山内装	みそ音	SPOLAVA
晴～SUN～	新川大清商店	食堂コラボ	Piste	インドネパール料理ポカラ 碧南店
シュヴァインハイム	アトリエキレイ	丸六米穀店	大杉屋弥與八	花と雑貨 Coeur de Maman
菓子問屋 ㈱山田商店	だいこく屋	チャンコやぐら	角谷畳店	ミスタータイヤマン碧南 ㈲豊田タイヤ
ダイシンホーム㈱	大濱旬彩 大正館	タナヲ屋呉服店	金原米穀	石川八郎治商店
フラワーショップ花の色	永井治郎平商店	㈲小幡印刷	わっぱ堂	㈱トヨタレンタリース愛知 碧南中央駅前店
ピアゴ碧南東店	PANDORA BURGER	HAMBURS	金原酒店	cafe&restaurant 七宝
BIT'S 美容商社ヴィッツ	filage hair repos	生田写真館	にこや本店	

へきなん健康マイレージとは？

日々の健康的な取り組みを「ポイント」に変え、「あいち健康づくり応援カード(まいか)」がもらえる事業です。
「まいか」は愛知県内の協力店で、割引やサービスを受けられるお得なカードです。
楽しく健康づくりに取り組んで、健康とお得を手に入れましょう！

アプリで参加も可能！

健康マイレージ連携アプリ「あいち健康プラス」をダウンロード！
★アプリ版だけのポイント特典もあり！
★「まいか」の交付や商品抽選もできます！
★チャレンジシートの提出も不要です！

iPhone　Android

お問い合わせ

碧南市健康課（保健センター）
（0566）48-3751
FAX　（0566）48-2165
〒447-0855
碧南市天王町 1 丁目 70 番地
kenkouka@city.hekinan.lg.jp
平日　8 時 30 分～17 時 15 分
※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

100ポイントためよう

市ホームページ

参加方法

ま・い・かの健康づくりで100ポイントためる

「まいか」をもらう抽せんに応募する

ま

毎日続ける、健康づくり

自分にあった「チャレンジ目標」を立てて、実行します

「チャレンジ目標」の例

・15分以上、体を動かす　・毎日、3食食べる　・毎食、野菜を食べる
・腹八分目にする　・毎食後、歯みがきをする　・適正飲酒を心がける
・禁煙をする　など

7月1日から、「チャレンジ目標」を実行できた日付を記入します。**1日1ポイント**

わたしの「チャレンジ目標」は、　です！										ポイント
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	70
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	100

い

イベントなどの健康づくり講座に参加

健康推進員の行う講座、保健センターの健康講座に参加すると**1回につき3ポイント**

日付	講　座	ポイント	日付	講　座	ポイント
/		3	/		3
/		3	/		3
/		3	/		3
/		3	/		3

(7月1日から令和6年2月29日に実施の講座／紙シート版のみのポイント特典)

か　かならず受けよう！健康診査

令和５年度に受診した各種健診　**１健診につき５ポイント**

健診の種類	受診年月日	ポイント
碧南市生活習慣病予防検診	令和　年　月　日	5
特定健康診査など	令和　年　月　日	5
職場健診など	令和　年　月　日	5
歯科検診など	令和　年　月　日	5

（４月１日から令和６年２月２９日に受診した健診／上限 10 ポイント）

ポイント集計

100 ポイント以上必要だぶ～！

ま	＋	い	＋	か	＝	合計
ポイント		ポイント		ポイント		ポイント

★100 ポイント貯まったら、下記の太枠内を記入し、碧南市保健センターへ提出してください。

へきなん健康マイレージ（「まいか」交付・賞品抽選）申込書

ふりがな 氏　名	男　・　女	生年月日 大正・昭和・平成　　年　　月　　日
住　所　〒 市		
電話番号	勤務先名（碧南市の住所以外の人）	

【アンケートにご協力ください】

① 希望する賞品を懸賞賞品一覧から１つだけ選んで、アルファベットを記入してください。

※抽せん権は、年度内１人１回です。

② この取り組みにより健康への意識・関心は高まりましたか。

はい　・　いいえ

□ 賞

【ありがとうございました】