

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4年7月1日(金)～令和5年2月28日(火)

提出・交換場所

碧南市保健センター

参加方法

STEP1

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



STEP2

「まいか」をもらう

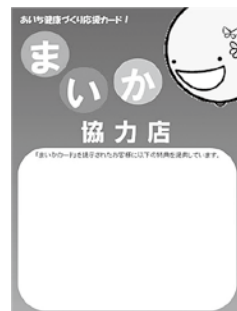
100ポイントためて優待カ
ード「まいか」をもらおう



STEP3

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



空気清浄機
2名様

B 碧南歯科医師会賞



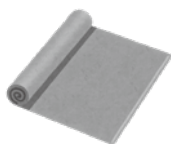
音波振動ハブラシ
5名様

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



ヨガマット
5名様

E 第一生命賞



体組成計
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」をお店で提示してください
☆「まいか」の有効期限は1年です。



愛知県内で使えるお店 全2067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	大濱旬彩 大正館	㈲片山内装	金原米穀
えびせん家族碧南中央店	にこや本店	七福醸造 ありがとうの里	金原酒店
農家れすとらん葉菜の舎	生田写真館	菓子問屋 ㈱山田商店	お好み焼き ふくもとや
eyelash7	美容室 キレイ	SPOJAVA	食堂コラボ
マクドナルド碧南店	大盛堂靴店	石川八郎治商店	永井治郎平商店
マクドナルド 247 塩浜店	Piste	タナヲ屋呉服店	チャンコやぐら
ピアゴ碧南東店	味ふうせん	㈲小幡印刷	filage hair repos
新川大清水商店	お食事処 味まる	きっさ 我楽	PANDORA BURGER
アトリエキレイ	フラワーショップ花の色	わっぱ堂	cafe & restaurant 七宝
だいこく屋	角谷畳店	HAMBURS	
㈱トヨタレンタリース愛知 碧南中央駅前店	花と雑貨 Coeur de Maman クール ドゥ ママン	ミスタータイヤマン碧南 ㈲豊田タイヤ	



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・祝日及び年末年始を除く)



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等に参加すると、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5年2月28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4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健診	令和 年 月 日	5
特定健康診査等	令和 年 月 日	5
職場健診等	令和 年 月 日	5
歯科健診	令和 年 月 日	5

(4月1日から令和5年2月28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

ポイント

+

い

ポイント

+

か

ポイント

=

合計

ポイント

★100ポイントたまったら、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

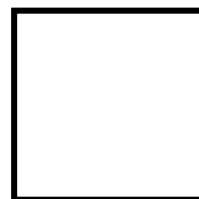
ふりがな 氏 名	男 ・ 女	生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日
住 所 〒 市		
電話番号	勤務先名（住所が碧南市以外の人）	

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】