

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6年7月1日(月)～令和7年2月28日(金)

提出・交換場所

令和7年3月7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



ネックマッサージャー
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
3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
100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**2427**店舗（6月3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	お好み焼き ふくもとや
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	七福醸造 ありがとうの里
農家れすとらん葉菜の舎	マクドナルド碧南店	(有)佛光老舗	crepe moca	SPOLAVA
ネイルサロンsoan	マクドナルド247塩浜店	(有)片山内装	みそ音	インドネパール料理ボカラ 碧南店
晴〜SUN〜	新川大正商店	食堂コラボ	Piste	花と雑貨Coeur de Maman
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	ミスタータイヤマン碧南 (有)豊田タイヤ
寝具センターいそ忠	だいこく屋	チャンコやぐら	角谷畳店	石川八郎治商店
ダイシンホーム(株)	大濱旬彩 大正館	タナヲ屋呉服店	金原米穀	(株)トヨタレンタリース愛知 碧南中央駅前店
フラワーショップ花の色	永井治郎平商店	(有)小幡印刷	わっぱ堂	cafe&restaurant 七宝
ピアゴ碧南東店	PANDORA BURGER	HAMBURS	金原酒店	メナードフェイシャルサロン碧南神有
BIT'S 美容商社ヴィッツ	filage hair repos	生田写真館	にこや本店	たべもんや こうえんのとなり
炭火焼うなぎ勝〇	(株)ビジネスセンター岬屋	山八酒店	VIPGARAGE	マニフレックス碧南ふとんのきぬや
(株)斉藤鉄工所	買取ルdeモッテコリン	(資)下幾商店	和美姿	やきいも丸じゅん
SORAZIMA	LOENA			

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！



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、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
- ・エコ通勤の実践（公共交通機関や自転車、徒歩での通勤）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、										ポイント
です！										
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	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

保健センターなど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7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6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7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（住所が碧南市以外の人）	
【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】