

へきなん

健康マイレージ チャレンジシート

対 象

18歳以上の碧南市民又は碧南市に在勤の人

チャレンジ期間

7月1日(水)~2027年2月28日(日)

提出・交換場所

2027年3月5日(金)までに保健センター

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ポイントためて優待カード

「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

ウエルネオユガ(株)賞



沖縄・奄美の
きびオリゴ
2本セット
12名様

B

木村建設(株)賞



明石公園
遊具回数券
11枚綴り
10名様

C

喜礼共亭賞



喜礼共亭たれ
(1,047円 税込)
20名様

D

クロタ精工(株)賞



充電式
ホット
アイマスク
5名様

E

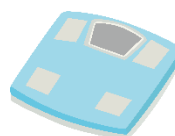
スギ製菓(株)賞



たべりん
5袋入
10名様

F

明治安田生命賞



体組成計
3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2489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

eyelash7	インドネパール料理ポカラ 碧南店	Romiko Malasada	VIPGARAGE
atelier7	メナードフェイシャルサロン碧南神有	えびせん家族 本店	生田写真館
金原米穀	BIT'S 美容商社ヴィッツ	えびせん家族 碧南中央店	美容室 キレイ
Piste	ダイシンホーム株式会社	農家れすとらん葉菜の舎	大盛堂靴店
晴～SUN～	シュヴァインハイム	マクドナルド碧南店	(株)斉藤鉄工所
だいこく屋	(株)ビジネスセンター岬屋	マクドナルド247塩浜店	大杉屋弥與八
金原酒店	たべもんや こうえんのとなり	ピアゴ碧南東店	お食事処 味まる
角谷畳店	買取ルdeモッテコリン	やきいも丸じゅん	(有)小幡印刷
丸六米穀店	マニフレックス碧南ふとんのきぬや	ネイルサロン soan	食堂 コラボ
和美姿	合資会社 下幾商店	新川大清商店	(有)片山内装
(有)佛光老舗	寝具センターいそ忠	cafe&restaurant 七宝	チャンコやぐら
山八酒店	七福醸造 ありがとうの里	PANDORA BURGER	SPOLAVA
LOENA	ミスタータイヤマン碧南	大濱旬彩 大正館	石川八郎治商店
にこや本店	(有)豊田タイヤ	花と雑貨 Coeur de Maman	永井治郎平商店
(株)ALWAYS	フラワーショップ花の色	炭火烧うなぎ勝〇	タナヲ屋呉服店
わっぱ堂	(株)トヨタレンタリース愛知 碧南中央駅前店	アトリエキレイ	filage hair repos
		お好み焼き ふくもとや	

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) 成人保健係

(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 9時～16時

※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
- ・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(水)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

保健センター等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(水)から令和9年2月28日(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

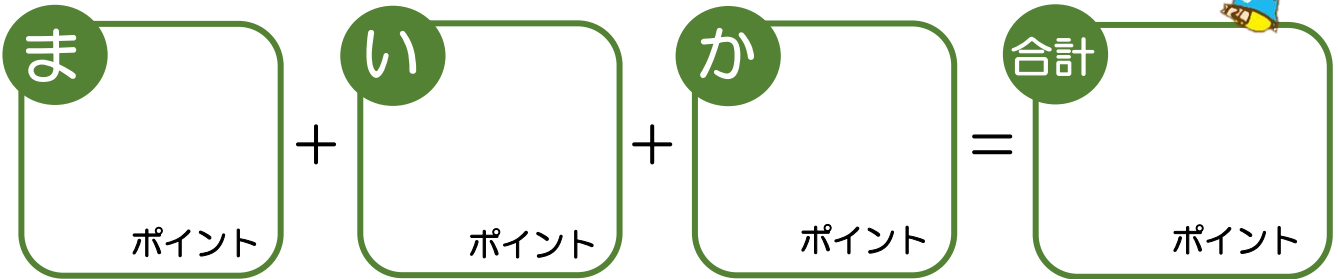
令和8年度に受診した各種健診 1健診につき5ポイント

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(水)から令和9年2月28日(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〜!



★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 その他	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)	

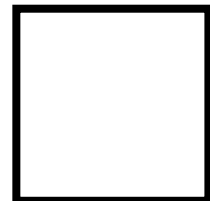
【アンケートにご協力ください】

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。

※抽選権は、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】

※当選の発表は、応募時のアンケートでお答えいただいた住所への【当選案内】をもってかえさせていただきます。