

健康を習慣化すると  
嬉しいことがいっぱい!

2026年度

なごや

# 健康

# マイレージ

# チャレンジシート

健康ライフを  
記録しよう!

なごや健康マイレージでは健康づくりに取り組んで  
**健康マイレージ(ポイント)**をためた方に、  
県内の協力店でさまざまなサービスが受けられる

「**あいち健康づくり応援カード ~MyCa(まいか)~**」を差し上げます。

**1 ためる**

健康づくりに取り組んで  
ポイントをためよう!

**2 もらう**

100ポイント以上たまったら応募して  
MyCa(まいか)をもらおう!

**3 つかう**

MyCa(まいか)協力店で  
優待サービスを利用しよう!

さらに

お楽しみ  
特典

MyCa(まいか)を応募された方の中から抽選で

- ◎スマートウォッチ ◎アフタヌーンティーペアチケット
  - ◎疲労回復パジャマ ◎マナカチャージ券3,000円分
- などをプレゼント!

名古屋市内に  
**在住・在勤・在学**  
の方なら  
どなたでも参加できます

チャレンジ  
期間

2026年

7/1 水

2027年

2/15 月

【事業主体】名古屋市

【ホームページ】

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/kenkoinfo/1009410/1009435.html>



参加・応募方法などの  
お問い合わせは

TEL: 052-387-7296 FAX: 052-361-5160

平日(土・日・祝日・年末年始を除く) 午前8時45分から午後5時30分まで  
お問い合わせ対応期間: 2026年6月20日より2027年3月31日までとさせていただきます。

アプリに関する  
お問い合わせは

TEL: 0570-077-122

受付時間: 9時00分~18時00分  
(土・日・祝日、12月29日~1月5日を除く)

①  
ためる

## チャレンジ方法

※詳細は中面をご覧ください。

日々の生活で取り組む健康づくりの目標を決めて、実践しましょう！



②  
もらう

## MyCa(まいか)応募方法

※すべての項目が記載されているか応募前にお確かめください。

### インターネット

市公式ウェブサイトの応募フォームへ  
ポイント数や氏名、住所等を入力し、  
送信してください。

なごや健康マイレージ応募

検索



応募フォームへ

### 郵送

応募はがき記入例を参考に応募はがきへ  
ポイント数や氏名、住所等を記入し、  
キリトリ線で切り取って郵送してください。  
(切手の貼り付け不要)

### スマートフォンアプリ

App Store または Google Playから  
「**あいち健康プラス**」を  
ダウンロードして、応募ください。

iOS



Android



### アプリについて

なごや健康マイレージのポイントをアプリでためて、  
そのまま「MyCa(まいか)」と「お楽しみ特典」の応募ができます。  
アプリ限定で「ウォーキングポイント」が付与されます！

#### アプリの特徴

- ◎ アプリ上でMyCa(まいか)を入手できます。
- ◎ スマートフォンと連動して、毎日の歩数記録が確認できます。
- ◎ 体重・血圧、健診(検診)受診、生活メモが記録できます。
- ◎ アプリ限定でウォーキングポイントが付きます。
- ◎ 名古屋市からイベントなどに関するお知らせが届きます。

③  
つかう

## MyCa(まいか)を使う



県内にある2,489店舗(2026年5月15日時点)の協力店でMyCa(まいか)を提示すると、優待サービスが受けられます。

**MyCa(まいか)の有効期限は発行日から1年間です。**

**協力店やサービスの内容は、あいち健康マイレージのホームページをご覧ください。**

あいち健康マイレージ

検索

<https://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/mileage/>

名古屋市国民健康保険加入者のみなさま限定！ 100ポイント以上ためると

## メタボリックまからのプレゼントがあります！

ご自身の目標は達成できましたか？ ご参加のみなさまの、チャレンジ期間の取り組み・効果をお聞かせください！  
アンケートにご回答いただいた人の中から、抽選で300名様に**マナカチャージ券(1,000円)**をプレゼントします。

**なごや健康マイレージお楽しみ特典とは別にマナカチャージ券が当たるチャンスです！**

ぜひアンケートにご回答ください。お待ちしております。

応募方法 アプリ・ハガキ・応募フォーム



### A ウルfdoggs名古屋 サイン入りバレーボールor色紙

12名様

サイン入り  
バレーボール1個  
もしくは、  
サイン入り色紙1枚  
※賞品はお選びいただけません

【ウルfdoggs名古屋】



### B 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ サイン入りボール

3名様

サイン入り  
バスケットボール1個

【名古屋ダイヤモンドドルフィンズ  
株式会社】



### C あつた蓬莱軒ひつまぶし券

10名様

あつた蓬莱軒  
各店舗でつかえる  
ひつまぶしのお食事券1枚

【あつた蓬莱軒】



### D ザバス ミルクプロテイン ココア風味6本セット

16名様

ザバス ミルクプロテイン  
ココア風味  
200ml×6本

【株式会社明治】



### E 賢者の食卓 ダブルサポート

20名様

賢者の食卓  
ダブルサポート(9包入)

【大塚製薬株式会社】



### F ヤクルト タフマン リフレッシュ

12名様

ヤクルト  
タフマン リフレッシュ  
190ml×30本

【株式会社ヤクルト  
マーケティング東海】



### G シンクロナコーワ アクティブモード

15名様

シンクロナコーワ  
アクティブモード  
100ml×6本

※フレーバーはお選びいただけません

【興和株式会社】



### H 明治安田オリジナルJLPGAゴルフボール

20名様

ダンロップスリクソ  
TRI-STAR  
明治安田のキャラクター入り  
ゴルフボール 1箱6個入り

【明治安田生命保険相互会社】



### I 竜泉寺の湯 岩盤浴付き特別入浴券

25名様

竜泉寺の湯  
守山本店でつかえる  
岩盤浴付き特別ご入浴券  
1枚

【オーランド観光開発株式会社】



### J ゴールドジム名古屋店舗2週間体験チケット

10名様

1名様分チケット  
名古屋栄店、名古屋金山店、  
イオンモール熱田店のうち、  
1店舗利用可能

【株式会社THINKフィットネス・ゴールドジム】



### K 甜茶飴

25名様

甜茶飴  
80g×3袋

【中北薬品株式会社】



### L スマートウォッチ

15名様

手元で自身の健康を  
簡単に管理

※写真のモデルはイメージです  
※機種、色はお選びいただけません



### M 電動歯ブラシ

12名様

やさしく歯垢を除去し、  
歯ぐきの健康を推進

※写真のモデルはイメージです  
※機種、色はお選びいただけません



### N 体組成計

20名様

健康管理の基本は  
自分のからだを  
知ることから

※写真のモデルはイメージです  
※機種、色はお選びいただけません



### O アフタヌーンティーペアチケット

15名様

お好きな対象施設(レストランや  
ホテル)でアフタヌーンティーを  
お楽しみいただけます(2名様)

※一部コースは追加料金が必要な場合が  
ございます  
※現地までの交通費は含まれておりません



### P 疲労回復パジャマ

6名様

疲労回復をサポートする  
機能性パジャマ

※男女兼用です  
※サイズはLです



### Q 名古屋港水族館入館券ペアセット

25名様

入館券ペア



### R 東山動植物園入園券ペアセット

120名様

入園券ペア

※第3回抽選では春まつりチケット  
(有効期間内のみご利用可能)が  
含まれる場合がございます。

【東山動植物園】



### S 名古屋城観覧券ペアセット

60名様

観覧券ペア

※第3回抽選では春まつりチケット  
(有効期間内のみご利用可能)が  
含まれる場合がございます。



### T 徳川園入園券ペアセット

60名様

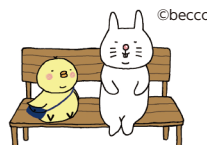
入園券ペア



### U うさじのお楽しみ袋

20名様

こころの絆創膏アプリの  
オリジナルグッズ、  
QUOカード500円分の  
セット



【びよ吉】「うさじ」  
名古屋市のちの支援広報キャラクター

### V マナカチャージ券3,000円分

50名様

### W なごや健康体操DVD

20名様



### 抽選に外れた方にもWチャンス

再度抽選で**マナカチャージ券1,000円分**を  
**500名様にプレゼント!**

・商品の内容は変更となる可能性があります。また、写真はイメージであり、実際の品とは異なる場合があります。

・お楽しみ特典の詳細は、「なごや健康マイレージ」のホームページをご覧ください。

・希望される景品名をアンケート回答欄に記入してください。(記入のない場合はマナカチャージ券に応募されたとみなします。)

2026年6月発行  
事業主体：名古屋市健康福祉局健康部健康増進課  
事業受託：スターキャット株式会社

郵便はがき

4 5 4 8 7 9 0

料金受取人払郵便

中川局承認

1064

差出有効期限  
2026年9月15日  
まで

(切手不要)

名古屋市中川区清川町3-1-64  
丸善印刷株式会社内

「なごや健康ライフェージュ事務局」行



太線に合わせて折り曲げ、テープでとめてください。

ふりがな	
氏名	
〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
住所	
生年月日	年 月 日
性別	
電話番号	
番号	校番
名古屋市 (国民健康保険の 方のみ)	
【資格情報のお知らせ】「資格確認書」等の「番号・校番」をご記入ください。	

郵便はがき

4 5 4 8 7 9 0

料金受取人払郵便

中川局承認

1065

差出有効期限  
2026年11月30日  
まで

(切手不要)

名古屋市中川区清川町3-1-64  
丸善印刷株式会社内

「なごや健康ライフェージュ事務局」行



太線に合わせて折り曲げ、テープでとめてください。

ふりがな	
氏名	
〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
住所	
生年月日	年 月 日
性別	
電話番号	
番号	校番
名古屋市 (国民健康保険の 方のみ)	
【資格情報のお知らせ】「資格確認書」等の「番号・校番」をご記入ください。	

郵便はがき

4 5 4 8 7 9 0

料金受取人払郵便

中川局承認

1066

差出有効期限  
2027年2月19日  
まで

(切手不要)

名古屋市中川区清川町3-1-64  
丸善印刷株式会社内

「なごや健康ライフェージュ事務局」行



太線に合わせて折り曲げ、テープでとめてください。

ふりがな	
氏名	
〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	
住所	
生年月日	年 月 日
性別	
電話番号	
番号	校番
名古屋市 (国民健康保険の 方のみ)	
【資格情報のお知らせ】「資格確認書」等の「番号・校番」をご記入ください。	

自分でチェックして  
チャレンジしよう!!

# 毎日健康 + イベント

1日

2

ポイント

## 毎日健康ポイント

食事や運動など、毎日取り組むことができる健康づくりの目標を、自由に設定して宣言しましょう!!  
1日取り組むことに**2ポイント**たまります。

目標の例

### ★栄養・食生活

- 朝ごはんを毎日食べる
- 野菜・果物を毎日食べる
- 塩分はひかえる
- 家族と一緒に楽しく食事する

### ★身体活動・運動

- 毎日の生活で15分以上歩く
- 「なごや健康体操」や「Nagoyaモーニングダンス」を毎日行う (YouTubeで配信)

### ★その他

- 昼食後も歯磨きをする
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使う
- 毎日体重をはかる
- 禁煙にチャレンジする
- 休肝日をつくる
- こころの絆創膏アプリで日記をつける



## 毎日健康ポイント「記録カレンダー」

目標を書こう



目標を実践した日に  
○印をつけよう!

7 <sup>2026</sup> July

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

小計( )x2

ポイント

8 August

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

小計( )x2

ポイント

9 September

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

小計( )x2

ポイント

10 October

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

小計( )x2

ポイント

11 November

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

小計( )x2

ポイント

12 December

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

小計( )x2

ポイント

1 <sup>2027</sup> January

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

小計( )x2

ポイント

2 February

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

小計( )x2

ポイント

### 毎日健康ポイント「記録カレンダー」 記入方法および記入例

- 1 記入例を参考に、自分に合った目標を書いてください。
- 2 実践できた日は、日付に印をつけてください。(例: ✓・■・○)

7 <sup>2026</sup> July

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

小計( / 2 )x2

24 ポイント

目標を書こう 毎朝なごや健康体操をする

# 健康ポイント = 合計100ポイント をためよう!!

1日  
10  
ポイント

## イベント健康ポイント

健康づくりに関する教室やイベントへの参加、各種検診を受けると1回ごとに10ポイントたまります。ポイントは自己申告で参加した証明は必要ありません。



ポイントの対象

### ★教室・イベントに参加する

- 健康づくりの教室、健康イベント
- 各区の保健センターで行っている健康づくりの教室、講座
- 健康に関するオンライン講座

### ★健診(検診)を受診する

- 特定健康診査、人間ドック、職場や学校の検診、歯科検診、眼科検診、骨粗しょう検診など
- がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、子宮がん、乳がんなど)

### ★施設の利用や地域活動へ参加する

- スポーツ施設(スポーツセンター、プールなど)を利用する
- 地域の活動や集いの場に参加する。(町内会の活動、地域のボランティア、高齢者サロンなど)

### ★こころの絆創膏アプリを利用する

- 新規登録バッジ、または2026年度バッジのどれかを獲得する(自分の傾向画面で確認ができます)

詳しくは  
二次元コードへ ▶



「びよ吉」 「うさじ」

©becco

名古屋市いのちの支援広報キャラクター

## イベント健康ポイント「記録カレンダー」

講座・イベント名(健診(検診)名)	日にち	場所・医療機関名	ポイント
1	/		10
2	/		10
3	/		10
4	/		10
5	/		10
6	/		10
7	/		10
8	/		10
9	/		10
10	/		10

### イベント健康ポイント「記録カレンダー」 記入方法および記入例

- ① 参加した講座・イベント名等、日にち、場所・医療機関名を記入してください。
- ② ポイント欄に印をつけてください。(例:○・✓)

講座・イベント名(健診(検診)名)	日にち	場所・医療機関名	ポイント
1 ○○健康フェア	8/29	▲▲区○○町XXXビル	⑩
2 胃がん検診	9/12	○○検診センター	⑩

# アンケート

今後の事業の参考にさせていただきますので、次のアンケートをご覧ください。アンケート回答欄へご記入願います。  
(最も当てはまるものを1つ選択)

## 問1 この事業を何でお知りになりましたか？

- ①広報なごや ②市公式ホームページ ③新聞・テレビ・ラジオ ④家族・知人・友達から ⑤職場から ⑥その他

## 問2 この事業に参加した理由は何ですか？

- ①健康のために何かしようと思ったから ②家族や知人に勧められたから ③健診(検診)の結果が良くなかったから  
④優待カードMyCa(まいか)がもらえるから ⑤お楽しみ特典があるから ⑥その他

## 問3 この事業に昨年度も参加しましたか？

- ①参加した ②参加していない(今年初めて)

## 問4 日々の生活習慣を見直すきっかけになりましたか？

- ①はい ②いいえ

## 問5 こころの健康について考えるきっかけになりましたか？

- ①はい ②いいえ

## 問6 今後も健康づくりの取り組みを継続しますか？

- ①はい ②いいえ

## 問7 健康マイレージの参加前後で体重に変化はありましたか？

- ①大きく減った(2kg以上) ②やや減った(2kg未満) ③あまり変わらなかった  
④やや増えた(2kg未満) ⑤大きく増えた(2kg以上)

## 問8 健康マイレージの参加前後で日々の歩数に変化はありましたか？

- ①変化はない ②1,000歩程度増えた ③2,000~3,000歩程度増えた  
④4,000~5,000歩程度増えた ⑤6,000歩以上増えた ⑥減った

## 問9 現在名古屋市国民健康保険に加入していますか？

- ①はい ②いいえ

①とご回答された方は表面のご案内(メタポリっくまからのプレゼントがあります!)をご確認ください。

## 問10 その他ご意見・ご要望

ご希望の景品名とアルファベット

なごや

# 健康マイレージ Q&A

**Q** 第1回の応募でMyCa(まいか)をいただきました。第2回も応募したいのですが、MyCa2枚目はもらえるのでしょうか？

**A** MyCaの送付は初回応募時のみとなります。2回目以降でMyCaが必要な場合は、応募状況を確認の上発送させていただきますので事務局へ連絡をお願いします。(MyCaの有効期限は発行日から1年間です。)

**Q** 例えば第1回の応募締切までに、応募はがきとインターネットといった2つの方法で応募してもいいのでしょうか？

**A** 1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

**Q** 最近、名古屋市の国民健康保険の資格がなくなりました。メタポリっくまからのプレゼントの対象者になりますか？

**A** 対象者になりません。応募する日に名古屋市の国民健康保険に加入していることが条件です。応募の際は、「番号・枝番」をご記入ください。詳しくは、表紙の二次元コードを読み取りご確認ください。

### 個人情報に関する留意事項

●応募により得た個人情報については、「なごや健康マイレージ」事業以外には使用しません。

### 応募に関する留意事項

●応募いただいてから、MyCa(まいか)の発送手続きに1週間程度お時間をいただきます。●市役所、区役所等窓口やFAXでの応募受付は行っておりません。●お楽しみ特典の抽選は期間中、3回です。●応募はがきの応募で応募条件を満たしていない場合(記入漏れ等)は、応募はがきを返送します。●MyCaの送付は初回応募時のみにとなります。2回目以降でMyCaが必要な場合は事務局までお電話ください。●応募締切日は応募はがきで応募の場合、当日消印有効です。●当選した景品の換金・転売及び譲渡はできません。●景品当選者の発表は景品の発送をもって、かえさせていただきます。

# 応募はがき記入例

※集計欄やアンケートを見て、ご記入ください

## 第1回 応募はがき

2026年9月15日締切(当日消印有効)

集計期間 7月1日から9月15日まで

目標 毎朝なごや健康体操をする

①毎日健康ポイント 72 ポイント

②イベント健康ポイント 30 ポイント

①+② ポイント合計 102 ポイント

### アンケート回答

問1 ① 問2 ③ 問3 ② 問4 ① 問5 ①

問6 ① 問7 ③ 問8 ① 問9 ②

問10 健康を意識できたので、来年度も続けたいです。

ご希望の景品のアルファベット R ご希望の景品名 東山動物園 入園券ペアセット

※1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

チャレンジ期間を記入

ご自分で決めた目標を記入

毎日健康ポイントを記入

お出かけ健康ポイントを記入

記入したポイントの合計を記入

中面のアンケートに沿って回答のみを記入

ウラ表紙のお楽しみ特典から、ご希望の景品をひとつ選んで記入(希望景品のアルファベットも)

# 第3回

## 応募はがき

2027年2月19日締切（当日消印有効）

集計期間

月 日から 月 日まで

目標

①毎日健康ポイント

ポイント

②イベント健康ポイント

ポイント

①+②ポイント合計

ポイント

### アンケート回答

問1

問2

問3

問4

問5

問6

問7

問8

問9

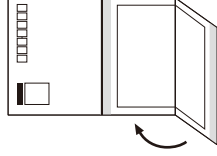
問10

ご希望の景品の  
アルファベット

ご希望の景品名

※1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

個人情報保護のため、  
カバーとして  
お使いください。



テーブルで  
とめてください

裏側の宛名面もご記入ください。

# 第2回

## 応募はがき

2026年11月30日締切（当日消印有効）

集計期間

月 日から 月 日まで

目標

①毎日健康ポイント

ポイント

②イベント健康ポイント

ポイント

①+②ポイント合計

ポイント

### アンケート回答

問1

問2

問3

問4

問5

問6

問7

問8

問9

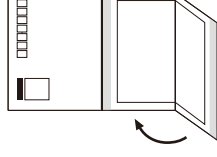
問10

ご希望の景品の  
アルファベット

ご希望の景品名

※1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

個人情報保護のため、  
カバーとして  
お使いください。



テーブルで  
とめてください

裏側の宛名面もご記入ください。

# 第1回

## 応募はがき

2026年9月15日締切（当日消印有効）

集計期間

月 日から 月 日まで

目標

①毎日健康ポイント

ポイント

②イベント健康ポイント

ポイント

①+②ポイント合計

ポイント

### アンケート回答

問1

問2

問3

問4

問5

問6

問7

問8

問9

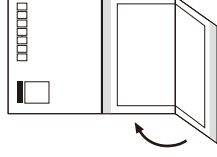
問10

ご希望の景品の  
アルファベット

ご希望の景品名

※1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

個人情報保護のため、  
カバーとして  
お使いください。



テーブルで  
とめてください

裏側の宛名面もご記入ください。