

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

