

げんき
元気にすごすと
うれしいことが
いっぱい!

2026年

小学校低学年用

けんこう

なごや

健康

マイレージ

チャレンジシート



1 ためる

げんき
元気にすごして、ポイントをためよう!

2 もらう

100ポイントたまったら申し込んで
MyCa(まいか)をもらおう!



3 つかう

MyCa(まいか)が使えるお店で
おとくなサービスをつかおう!



さらに

お楽しみプレゼント

MyCa(まいか)を申し込んだ人の中から当たった人に

◎スマートウォッチ ◎電動歯ブラシ

◎名古屋ダイヤモンドフィンズ

サイン入りボール

などをプレゼント!

なごやし
名古屋市に

住んでいる人

なごやし
名古屋市の

学校に通ってる人

なら
だれでも参加できるよ!

2026年

7/1 水

2027年

2/15 月

のあいだで
チャレンジ

【事業主体】名古屋市

【ホームページ】

検索

<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

なごや健康マイレージ事務局

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

カラダライブコールセンター

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)

2026年度

なごや

健康マイレージ

お楽しみ
特典

かい
3回のチャンス!
あわせて**591**人に当たる!

A ウルフドッグス名古屋 サイン入りバレーボールor色紙

12人

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



【ウルフドッグス名古屋】

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人

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人

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人

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人

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人

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 シンクロンコーワ アクティブモード

15人

シンクロンコーワ
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人

ダンロップスリクソン
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人

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人

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)THINKフィットネス・ゴールドジム】

K 甜茶飴

25人

甜茶飴
80g×3袋



【中北薬品株式会社】

L スマートウォッチ

15人

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人

やさしく歯垢を除去し、
歯ぐきの健康を促進
※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人

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人

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人

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人

入館券ペア



R 東山動植物園入園券ペアセット

120人

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人

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人

入園券ペア



U うさじのお楽しみ袋

20人

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」
名古屋市い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人

W なごや健康体操DVD

20人



ハズしても
ダブルチャンス

ひとなか
ハズした人の中からさらに
けんえんぶん
マナカチャージ券1,000円分を
500人にプレゼント!

・プレゼントの中身が変わることがあります。また、写真はイメージなのでちがうことがあります。
・お楽しみプレゼントのくわしい中身は「なごや健康マイレージ」のホームページをご覧ください。
・ほしいプレゼントの名前を、アンケートに書いてください。書いていないとマナカチャージ券になります。

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

自分でチェックして
チャレンジしよう!!

毎日健康 + イベント健康

1日

2
ポイント

毎日健康ポイント

ごはんを食べたり、体をうごかしたり、毎日できる元気の目標を、自分で決めてチャレンジしよう!!
1日がんばるごとに2ポイントたまります。



たとえば

★たべること

- 朝ごはんを毎日食べる
- 野菜やくだものを毎日食べる
- おやつを食べすぎない
- 毎日同じ時間に食べる

★体をうごかすこと

- おてつだいをして体をうごかす
- 公園であそぶ
- 「なごや健康体操」や「Nagoyaモーニングダンス」を毎日する (YouTubeで見られます)

★その他

- 毎日ハミガキをする
- クラブ活動に参加する
- ゲームの時間を短くして目を休める

毎日健康ポイント「がんばりカレンダー」

目標を書こう

目標ができた日に
○をつけよう!

<p>2026 7月</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table> <p>こうけい()x2 ポイント</p>	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		<p>8月</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>こうけい()x2 ポイント</p>	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						<p>9月</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>こうけい()x2 ポイント</p>	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			<p>10月</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>こうけい()x2 ポイント</p>	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					
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																																																																																																																																																																																				
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																																																																																																																																																																																								
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																																																																																																																																																																																					
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																																																																																																																																																																																								
<p>11月</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>こうけい()x2 ポイント</p>	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						<p>12月</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table> <p>こうけい()x2 ポイント</p>	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		<p>2027 1月</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>こうけい()x2 ポイント</p>	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						<p>2月</p> <table border="1"> <tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>こうけい()x2 ポイント</p>	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					
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																																																																																																																																																																																								
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																																																																																																																																																																																				
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																																																																																																																																																																																								
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																																																																																																																																																																																								

毎日健康ポイント「がんばりカレンダー」の書き方

- 書き方を見て、自分の目標を書いてみよう。
- できた日は、日付に○をつけよう。

7 2026 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	

こうけい(12)x2
24 ポイント

目標を書こう やさいを食べる

うちのの人に申し込んでもらおう

<p>第1回 (9/15締切)</p> <p>月 日 ~ 月 日</p>	<p>① 毎日健康 + ② イベント健康 = 合計</p> <p>ポイント</p>
<p>第2回 (11/30締切)</p> <p>月 日 ~ 月 日</p>	<p>① 毎日健康 + ② イベント健康 = 合計</p> <p>ポイント</p>
<p>第3回 (2/19締切)</p> <p>月 日 ~ 月 日</p>	<p>① 毎日健康 + ② イベント健康 = 合計</p> <p>ポイント</p>

各回100ポイント以上ためると応募できます。① + ② どちらかのポイントだけでもOK!

1. チャレンジ期間
 2. チャレンジ期間 その合計ポイント
- 第1回 (9/15締切)

集計欄

※お奨

健康 = あわせて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

おでかけをして体をうごかしたり、心をリラックスさせたりすると、それぞれ10ポイントがたまります。



たのび

★外に出て体をうごかす

- プールに行く
- スポーツセンターに行く
- 体をうごかすイベントに参加する
- 休みの日に家族やともだちとお出かける

★ 心臓の絆創膏アプリを利用する

- 新規登録バッジ、または2026年度のバッジのどれかをもらう
(自分の傾向画面で見ることができます)



くわしくはこちら



イベント健康ポイント「がんばりカレンダー」

行った場所	日にち	なに何をしましたか	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「がんばりカレンダー」の書き方

- 1 行った場所とやったことを書いてみよう。
- 2 ポイントのところに○をつけよう。

行った場所	日にち	なに何をしましたか	ポイント
1 ○○プール	8 / 29	ともだちとおよぐわんしゅうをした	⑩
2 ○○○○○○○○	9 / 12		⑩

集計欄の書き方

を記入してください。(取り組み始めた日から100ポイントたまった日まで)中にためた毎日健康ポイントとイベント健康ポイントとを記入してください。

7月6日~9月2日 ①毎日健康 72 + ②イベント健康 30 = 合計 102 ポイント

楽しみ特典の抽選は期間中、3回です。1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

家族やお友達といっしょにチャレンジしてね!

MyCa(まいか)とお楽しみ特典の応募方法

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と氏名、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

はがき

事務局へ電話して、はがきつきチャレンジシートを取り寄せて、ポイント数と氏名、住所等を記入し、投函してください。

事務局 TEL : 052-387-7296

健康を心がけると
うれ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!



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 ◎電動歯ブラシ
 - ◎名古屋ダイヤモンドドルフィンズ
サイン入りボール
- などをプレゼント!

名古屋市内に**在住**・**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】

検索

<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

なごや健康マイレージ事務局

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

カラダライブコールセンター

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)

2026年度

なごや

健康マイレージ

お楽しみ
特典

3回の抽選で

合計**591**名様に当たる!

A ウルフドッグス名古屋 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
【ウルフドッグス名古屋】



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 シンクロンコーワ アクティブモード

15名様

シンクロンコーワ
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ン
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)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、
歯ぐきの健康を促進
※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

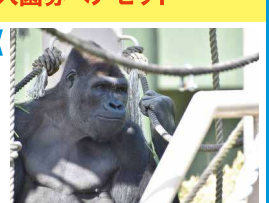
入館券ペア
【名古屋港水族館】



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
【徳川園】



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
【株式会社うさじ】



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。
・お楽しみ特典の詳しい内容は、「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

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

たべることや体をうごかすことなど、毎日取り組むことができる健康づくりの目標を自由に決めましょう!!
1日取り組むごとに**2ポイント**がたまります。



- | | | | |
|--------------------|--|---|--|
| <p>目標の例</p> | <p>★たべること</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 朝ごはんを毎日食べる ■ 野菜・果物を毎日食べる ■ おやつを食べすぎない ■ 毎日決められた時間に食べる | <p>★体をうごかすこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ おてつだいをして体をうごかす ■ 公園であそぶ ■ 「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) | <p>★その他</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 毎日歯みがきをする ■ 部活やクラブ活動に参加する ■ ゲームの時間を短くして目を休める |
|--------------------|--|---|--|

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!

<p>7 ²⁰²⁶ July</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table> <p>小計()x2 ポイント</p>	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		<p>8 August</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>小計()x2 ポイント</p>	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						<p>9 September</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>小計()x2 ポイント</p>	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			<p>10 October</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table> <p>小計()x2 ポイント</p>	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
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																																																																																																																																																																													
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																																																																																																																																																																																	
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																																																																																																																																																																														
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																																																																																																																																																																												
<p>11 November</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>小計()x2 ポイント</p>	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						<p>12 December</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table> <p>小計()x2 ポイント</p>	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		<p>1 ²⁰²⁷ January</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table> <p>小計()x2 ポイント</p>	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							<p>2 February</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr> </table> <p>小計()x2 ポイント</p>	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		
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																																																																																																																																																																																	
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																																																																																																																																																																													
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																																																																																																																																																																																		
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																																																																																																																																																																														

毎日健康ポイント「記録カレンダー」の書き方

- 書き方を参考に、自分に合った目標を書いてください。
- チャレンジできた日は、日付に印をつけてください。(例: √・■・○)

7 ²⁰²⁶ 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(12)x2 **24** ポイント

目標を書こう 毎朝なごや健康体操をする

集計欄

<p>第1回 (9/15締切) 月 日~ 月 日</p>	<p>① 毎日健康 <small>ポイント</small> + ② イベント健康 <small>ポイント</small> = 合計 ポイント</p>
<p>第2回 (11/30締切) 月 日~ 月 日</p>	<p>① 毎日健康 <small>ポイント</small> + ② イベント健康 <small>ポイント</small> = 合計 ポイント</p>
<p>第3回 (2/19締切) 月 日~ 月 日</p>	<p>① 毎日健康 <small>ポイント</small> + ② イベント健康 <small>ポイント</small> = 合計 ポイント</p>

各回**100ポイント**以上ためると応募できます。① + ② どちらかのポイントだけでもOK!

1. チャレンジ期間
 2. チャレンジ期間
その**合計ポイント**
- 第1回** (9/15締切)

※お募

健康 = 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

お出かけをして体をうごかしたり、自分の心と向き合ったりすると、それぞれ**10ポイント**がたまります。



ポイントの対象

★外に出て体をうごかす

- プールに行く
- スポーツセンターに行く
- 体をうごかすイベントに参加する
- 休日に家族やともだちとお出かけする

★ 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
名古屋市の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」

行った場所	日にち	何をしましたか	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」の書き方

- 1 行った場所とやったこと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: ○・✓)

行った場所	日にち	何をしましたか	ポイント
1 ○○体育館	8 / 29	部活の大会に出場した	⑩
2 ○○○○○○○○	9 / 12		⑩

集計欄の書き方

を記入してください。(取り組み始めた日から100ポイントたまった日まで)中にためた**毎日健康ポイント**と**イベント健康ポイント**と**ポイント**を記入してください。

7月6日~9月2日 ①**毎日健康** 72 + ②**イベント健康** 30 = 合計**102**ポイント


楽しみ特典の抽選は期間中、3回です。1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

家族やお友達といっしょにチャレンジしてね!

MyCa(まいか)とお楽しみ特典の応募方法

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と氏名、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

はがき

事務局へ電話して、はがきつきチャレンジシートを取り寄せて、ポイント数と氏名、住所等を入力し、投函してください。

事務局 TEL: 052-387-7296

おうちの人といっしょに応募しよう