

市政記者クラブ 様

健康福祉局健康部健康増進課

担当：加藤、滝沢

電話：9 7 2－2 6 3 7

2024 年度「なごや健康マイレージ」について

一人ひとりが、目標をもって楽しく健康づくりを始め、継続するきっかけとするため、毎日の生活の中での健康づくりの取り組みや、健診の受診などでマイレージ（ポイント）がたまり、必要ポイントを達成した方に、特典を進呈する事業を実施します。

1 対象者

市内在住、在勤、在学の方

2 事業概要

参加方法	チャレンジシート（ポイント記録票）を入手する 入手方法・なごや健康マイレージ事務局へ電話 ・市ウェブサイトからダウンロード ・区役所情報コーナー・保健センターなどに配架 スマートフォンアプリ「あいち健康プラス」をダウンロードする
チャレンジメニュー	健康づくりに取り組んで、チャレンジシートにポイントをためる （取組期間：7 月 1 日（月）から令和 7 年 2 月 15 日（土）） ① 自分で目標を立て、健康づくりに取り組む（2 ポイント/日） ② 健康づくりに関する教室やイベントに参加、健診を受ける （10 ポイント/回） ③ アプリ参加者限定ウォーキングポイント（1 ポイント/1 日）
特 典	100 ポイントをためて、応募された方には、もれなく「あいち健康づくり応援カード MyCa（まいか）※」を進呈 また、抽選（年 3 回）で名古屋港水族館入館券ペアセットなどの景品をプレゼント 特典の応募は令和 7 年 2 月 19 日（水）まで ※県内 2,427（市内 509）の協力店で提示すると、飲食料金や施設利用料の値引きなどのサービスを利用することができる優待カード 

3 問い合わせ先

「なごや健康マイレージ事務局」を開設 TEL:052-387-7296

平日 8 時 45 分～17 時 30 分（土日祝・年末年始（12/29～1/3）除く）

2024年度

なごや健康マイレージ

チャレンジシート



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！



健康を習慣化すると
嬉しいことがいっぱい！
**健康ライフを
記録しよう**



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

- ★名古屋港水族館入館券ペアセット
 - ★名古屋グランパス フェイスタオル・サイン色紙セット
 - ★レゴランド®・ジャパン 1DAYパスポート親子1組4名様分
- 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

2024年

7/1 月 ▶ 2/15 土

2025年

【事業主体】名古屋市

【問い合わせ先】なごや健康マイレージ事務局

【ホームページ】[なごや健康マイレージ](https://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/8-4-9-8-0-0-0-0-0-0-0.html)

検索



<https://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/8-4-9-8-0-0-0-0-0-0-0.html>

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

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。

応募フォームへ ▶



なごや健康マイレージ応募

検索



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、住所等を入力し、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

AppStore または GooglePlay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！

アプリの特長

- ◎ 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。

アプリの不具合などのお問い合わせは

カラダライブコールセンター

☎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)

3

つかう

MyCa(まいか)を使う

県内にある2,427店舗(2024年6月3日)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/>

2024年度

なごや

健康マイレージ

お楽しみ特典

MyCa(まいか)を応募された方の中から、年3回抽選で

★名古屋港水族館入館券ペアセット

★名古屋グランパス フェイスタオル・サイン色紙セット

★レゴランド®・ジャパン 1DAYパスポート親子1組4名様分

などをプレゼントいたします。

抽選にはずれても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！

景品について詳しくはウラ表紙をご覧くださいか、市公式ウェブサイトをご覧ください。

※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ものとみなします。)

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。

自分でチェックして
チャレンジしよう!!

毎日健康 + お出かけ健 ポイント

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日取り組むごとに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



◎ 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 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

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 () × 2

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 () × 2

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 () × 2

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 () × 2

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 () × 2

ポイント

1 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

小計 () × 2

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 () × 2

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 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	⑬	⑭	⑮	⑯	27
28	29	30	⑰			

小計 (/ /) × 2

22 ポイント

目標を書こう

毎朝なごや健康体操をする

健康 = 合計100ポイントをためよう!!

1日 10ポイント

お出かけ健康ポイント

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

- ★ 人間ドック、特定健康診査、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)

◎ お出かけ健康ポイント「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
11	/		10
12	/		10

お出かけ健康ポイント「記録カレンダー」 記入方法および記入例

- 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。
- 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 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6 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7 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8 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下部のご案内(メタボリックまからのプレゼントがあります!)をご確認ください。

問9 その他ご意見・ご要望

ご希望の景品名とアルファベット

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！

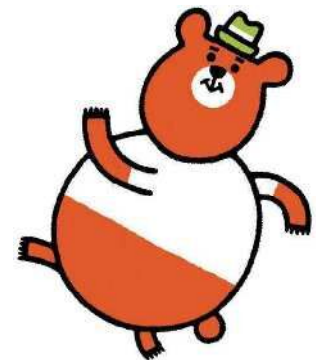
アンケートにご回答いただいた人の中から、抽選で300名様に

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**



名古屋市国民健康保険特定健康診査
イメージキャラクター「メタボリックま」

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

2024年
9月30日締切
(当日消印有効)

集計期間 7月1日から9月29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

② お出かけ健康 ポイント 30

①+② ポイント合計 102

アンケート回答

問1 ① 問2 ③ 問3 ② 問4 ① 問5 ①
問7 ③ 問8 ① 問9 健康を意識したので、来年度も続けたいです。

ご希望の景品名の
アルファベット

A

ご希望の景品名

名古屋城観覧券
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1回

応募はがき

2024年
9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 お出かけ健康

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

ご希望の景品名の
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。

第3回 応募はがき

2025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 お出かけ健康

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

ご希望の景品名の
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。

第2回 応募はがき

2024年
12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 お出かけ健康

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

ご希望の景品名の
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。

郵便はがき

4 5 4 - 0 0 4 9

お手数ですが
切手をお貼り
ください

名古屋市中川区清川町3-1-64
丸善印刷株式会社内
「なごや健康マイレージ事務局」行

ふりがな	
氏名	
〒□□□-□□□□ 景品に当選された場合、ご記入いただいた住所にお送りいたしますので住所は建物名・部屋番号まで正しくご記入ください。	
住所	
生年月日	年 月 日 性別
電話番号	

郵便はがき

4 5 4 - 0 0 4 9

お手数ですが
切手をお貼り
ください

名古屋市中川区清川町3-1-64
丸善印刷株式会社内
「なごや健康マイレージ事務局」行

ふりがな	
氏名	
〒□□□-□□□□ 景品に当選された場合、ご記入いただいた住所にお送りいたしますので住所は建物名・部屋番号まで正しくご記入ください。	
住所	
生年月日	年 月 日 性別
電話番号	

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 (国民健康保険加入者限定のプレゼント応募について)
最近、名古屋市の国民健康保険の資格がなくなりました。
応募できますか？

A 応募できません。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応募条件です。

郵便はがき

4 5 4 - 0 0 4 9

お手数ですが
切手をお貼り
ください

名古屋市中川区清川町3-1-64
丸善印刷株式会社内
「なごや健康マイレージ事務局」行

ふりがな	
氏名	
〒□□□-□□□□ 景品に当選された場合、ご記入いただいた住所にお送りいたしますので住所は建物名・部屋番号まで正しくご記入ください。	
住所	
生年月日	年 月 日 性別
電話番号	

2024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794名様に当たる！

A 名古屋城観覧券ペアセット

140名様

観覧券ペア、
オリジナルグッズ、
マナカチャージ券
1,000円分のセット



B 東山動植物園入園券ペアセット

170名様

入園券ペア、
オリジナルグッズ、
マナカチャージ券
1,000円分のセット



C 名古屋港水族館入館券ペアセット

10名様

大人用2枚



【協賛企業】
第一生命保険株式会社

D レゴランド®・ジャパン 1DAYパスポート親子1組4名様分

5名様

大人用2名と子供用2名の
1DAYパスポートセット

【LEGOLAND Japan合同会社】
©2024 The LEGO Group.



E シーライフ名古屋 1DAYパスポート親子1組4名様分

15名様

大人用2名と子供用2名の
1DAYパスポートセット

【LEGOLAND Japan合同会社】
©2024 The LEGO Group.



F 名古屋グランパス フェイスタオル・サイン色紙セット

30名様

フェイスタオル1枚、
選手1名のサイン入り
色紙のセット

【株式会社名古屋グランパスエイト】



G 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】 ©NAGOYAD



H あつた蓬莱軒 ひつまぶし券

10名様

あつた蓬莱軒
各店舗で使える
ひつまぶしのお食事券1枚
【あつた蓬莱軒】



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
使える岩盤浴付き
特別ご入浴券1枚

【オーランド観光開発株式会社】



J きよめ餅5個入り引換券

40名様

きよめ餅総本家、
名鉄神宮駅前売店で使える
きよめ餅5個入り引換券
【株式会社きよめ餅総本家】



K ザバス ミルクプロテイン脂肪0 ココア風味 6本セット

16名様

ザバス ミルクプロテイン脂肪0 ココア風味
200ml × 6本

【株式会社 明治】



L 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】



M 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

【株式会社ヤクルト東海】



N ゴールドジム(名古屋栄・金山・熱田) 利用チケット

10名様

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
※利用券1枚につき、3名様まで利用可能
【フィットネスクラブゴールドジム】



O アクトス施設利用券ペアセット

10名様

施設利用券ペア

【株式会社アクトス】



P アミノバイタル®プロ

12名様

アミノバイタル®プロ
30本入箱

【味の素株式会社】



Q じっくりコトコトスープ12箱セット

10名様

じっくりコトコトスープの
12箱セット

※画像はイメージです。
配合内容は変更になる可能性があります。
【ポッカサッポロフード＆
ビバレッジ株式会社】



R キシリトールオーラテクトガム

36名様

キシリトール
オーラテクトガム
＜クリアミント＞
スリムボトル1個

【株式会社ロッテ】

オーラテクトは、
歯ぐきを健康に保つ
トクホのガムです。



S 明治安田生命オリジナル JLPGAゴルフボール

10名様

勝みなみ選手・鶴岡果恋選手・
小倉彩愛選手イラスト入り
ゴルフボール1箱12個入り
【明治安田生命保険相互会社】



T 徳川園入園券ペアセット

80名様

入園券ペア、
マナカチャージ券1,000円分、
歩数計2個のセット



U マナカチャージ券3,000円分・ 歩数計

100名様

V なごや健康体操DVD

30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。

2024年6月発行
事業主体：名古屋健康福祉局健康部健康増進課
事業受託：スターキャット・ケーブルネットワーク株式会社