

自分でチェックしてチャレンジしよう!!

毎日健康ポイント + イベント健康ポイント = 合計100ポイントをためよう!!

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。

★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

★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

★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)

目標の例

毎日健康ポイント「記録カレンダー」

目標を書こう

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 30 31

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

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。

★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

★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)

★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)

★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2025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」

名古屋市いのちの支援広報キャラクター

ポイントの対象

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

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:√・■・○)

目標を書こう

毎朝なごや健康体操をする

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

22 ポイント

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

なごや健康体操

知っていますか?

みんなで体操

歩くこと、筋肉に力を入れること、そしてカラダをよく伸ばすことなど、バランス良く運動ができる体操です。

ひとりで体操

毎日が忙しい方でも、通勤中や家事の合間にできる体操です。

なごや健康体操

で検索

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」くん

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

2025年
9月15日締切
(当日消印有効)

チャレンジ期間を記入

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

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)

ご希望の景品名のアルファベット T

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。

第3回 応募はがき

2026年
2月19日締切
(当日消印有効)

キリトリ線

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1回 応募はがき

2025年
9月15日締切
(当日消印有効)

キリトリ線

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

2025年
11月30日締切
(当日消印有効)

キリトリ線

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。