

A レゴランド®・ジャパン+シーライフ名古屋 コンボ1DAYチケット 親子1組2名様分 10名様 大人用1名と子ども用1名の コンボ1DAYチケットセット 【LEGOLAND Japan合同会社】 ©2025 The LEGO Group.	B 中日ドラゴンズ公式戦使用試合球 3名様 公式戦で使用した 試合球1個 ※試合日の指定はできません 【株式会社中日ドラゴンズ】	C 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】
D あつた蓬萊軒ひつまぶし券 10名様 あつた蓬萊軒 各店舗で使える ひつまぶしのお食事券1枚 【あつた蓬萊軒】	E 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】	F 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】
G 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】	H 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】	I 明治安田 からだにやさしい減塩カレーセット 20名様 めいやすベンタン 巾着トートバッグ 1個、 やさしいベルカレー (ピーフカレー減塩) 180g 5箱 【明治安田生命保険相互会社】
J 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 特別入浴券1枚 【オークランド観光開発株式会社】	K ゴールドジム名古屋エリア1日体験チケット 50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】	L スパイスアップフィットネス名古屋店 体験パーソナルトレーニングチケット 10名様 所用時間60分 ①カウンセリング+骨格診断 20分 ②パーソナルトレーニング 40分 ※18歳以上の女性を対象です 【株式会社ヴィナスジャパン スパイス名古屋店】
M 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	N 電動歯ブラシ 15名様 やさしく歯垢を除去し、 歯ぐきの健康を増進 ※機種、色はお選びいただけません	O 体組成計 15名様 健康管理の基本は自分の からだを知ることから ※機種、色はお選びいただけません
P 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	Q クルーズ名古屋1DAYパスポート 親子1組4名様分 25名様 大人用2名と子ども用2名の 1DAY パスポートセット クルーズ名古屋が24時間分 乗り放題となるパスポートです ※対象:定期便のみ(ガイド便・音楽便を 含む) 音楽便は片便のみ	R 名古屋港水族館入館券ペアセット 25名様 入館券ペア
S 東山動植物園入園券ペアセット 120名様 入園券ペア、 オリジナルグッズ	T 名古屋城観覧券ペアセット 70名様 観覧券ペア	U 徳川園入園券ペアセット 60名様 入園券ペア
V 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」 名古屋市のちの支店広報キャラクター	W マナカチャージ券3,000円分 50名様	X なごや健康体操DVD 30名様

・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。)

2025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:スターキャット株式会社

2025年度

健康マイレージ

チャレンジシート

健康を心がけるとうれしいことがいっぱい!
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
- ◎クルーズ名古屋1DAYパスポート親子1組4名様分
- ◎レゴランド®・ジャパン+シーライフ名古屋
コンボ1DAYチケット親子1組2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

2025年
7/1火 ▶ **2/15**日
2026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

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
お問い合わせ対応期間:2025年6月20日より2026年3月31日までと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!!

2025年度
健康マイレージ

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。



目標の例

★たべること

- 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

★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」を毎日行う(YouTubeで配信)

★その他

- 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

目標を实践した日に
○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						

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						

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	29
30						

小計()×2

ポイント

毎日健康ポイント「記録カレンダー」の書き方

- ① 目標の例を参考に、自分に合った目標を書いてください。
- ② チャレンジできた日は、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
				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」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:○・✓)

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 ○○公園	8 / 29	友達とおにごっこをした	⑩
2 ○○○○○○○○	9 / 12		⑩

集計欄の書き方

1. チャレンジ期間を記入してください。(取り組み始めた日から100ポイントたった日まで)
2. チャレンジ期間中にためた**毎日健康ポイント**と**イベント健康ポイント**とその**合計ポイント**を記入してください。

第1回 (9/15締切) 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

※お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。

集計欄

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

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!

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