

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！



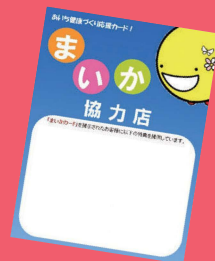
2 もらう

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！



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！

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**



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

2025年

2/15 土

【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.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。
- ◎ 名古屋市中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!!

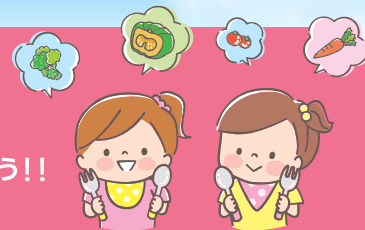
毎日健康 + お出かけ健 ポイント

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
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

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 (11) × 2

22 ポイント

目標を書こう

毎朝なごや健康体操をする

健康ポイント = 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

おでかけ健康ポイント「記録カレンダー」 記入方法および記入例

- 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)の結果が悪くなかったから
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がありましたか？

- 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がありましたか？

- 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(メタポリっく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

メタポリっく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？

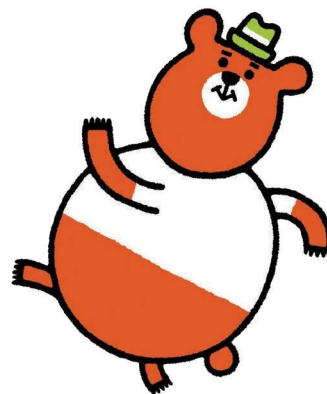
ご参加のみなさまの、チャレンジ期間の取り組み・効果をお聞かせください！

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「メタポリっくま」

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)

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

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

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 健康を意識できたので、来年度も続けたいです。

中面の
アンケートに沿って
回答のみを記入

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

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)

※1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

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

② お出かけ健康 ポイント

①+②
ポイント合計

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

キリトリ線

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】



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
【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。
組合せ内容に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。

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