


ポイント 合計100ポイントをためよう!!

1日
10
ポイント

② 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、各種健診を受けると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。2021年4月以降に参加したのもポイントの対象です。

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	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、福祉会館の利用、老人クラブ活動など)
	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、骨粗しょう症検診など ●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)	

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	8/30	△△区○○町×××ビル	10
2 胃がん検診	9/12	○○検診センター	10
3 ロコモ予防教室	9/23	○○保健センター	10

MyCa(まいか)応募方法

インターネット

なごや健康マイレージ 検索

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。

[応募フォームへ](#)

スマートフォンアプリ

AppleStoreまたはGooglePlayから「あいち健康プラス」をダウンロードして、応募してください。



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。**今年度から、アプリ限定で「ウォーキングポイント」が付与されます!**

アプリの特徴

- アプリ上でMyCa(まいか)を入手できます。
- 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。
- 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。

