

郵便はがき
料金受取人払郵便
4 5 4 8 7 9 0
中川局承認
1056
差出有効期限
2025年9月15日
まで
(切手不要)
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
〒464-0801
〒0000-0000
住所
生年月日 年 月 日 性別
電話番号

郵便はがき
料金受取人払郵便
4 5 4 8 7 9 0
中川局承認
1057
差出有効期限
2025年11月30日
まで
(切手不要)
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
〒464-0801
〒0000-0000
住所
生年月日 年 月 日 性別
電話番号

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メタボリックまから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
料金受取人払郵便
4 5 4 8 7 9 0
中川局承認
1058
差出有効期限
2025年2月19日
まで
(切手不要)
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
〒464-0801
〒0000-0000
住所
生年月日 年 月 日 性別
電話番号

2025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651名様に当たる！

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1セット [LEGO LAND 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フィフス 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フィフス株式会社]
D 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]	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 200mlx6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 190mlx30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、やさしいベールカレー(ピープカレー減塩)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 [新TWINX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 [新フィッスジャパン/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す [スマートウォッチ]	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す [電動歯ブラシ]	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から ※機種、色はお選びいただけます [体組成計]
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 [アフタヌーンティーペアチケット]	Q クルーズ名古屋1DAYバスポート 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バスポートセット クルーズ名古屋が24時間分乗り放題となるバスポートです ※対象:定期券のみ(ガイド乗車・音楽便を含む)音楽便は片乗のみ [クルーズ名古屋]	R 名古屋港水族館入館券ペアセット 25名様 入館券ペア [名古屋港水族館]
S 東山動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 [東山動物園]	T 名古屋城観覧券ペアセット 70名様 観覧券ペア [名古屋城]	U 徳川園入園券ペアセット 60名様 入園券ペア [徳川園]
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 [うさじ] ©becco 名古屋市いのちの支援広報センター	W マナカチャージ券3,000円分 50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！ [マナカチャージ券]	X なごや健康体操DVD 30名様 [なごや健康体操DVD]

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。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。)

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:スターキャスト株式会社

なごや健康マイレージ

2025年度

健康マイレージ

チャレンジシート

健康を習慣化するの1つとして、健康マイレージを！

記録して健康マイレージ

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
◎スマートウォッチ ◎アフタヌーンティーペアチケット
◎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) ▶ 2026年2/15(日)

【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。

- 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。
郵便
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

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。

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！

アプリの特徴
◎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2,451店舗(2025年5月15日時点)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/

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 ●応募いただいたから、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となります。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
- ★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**
- 食後歯磨きをする
 - 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



毎日健康ポイント「記録カレンダー」

目標を書こう

目標を達成した日に
○印をつけよう!

7 July							8 August							9 September							10 October						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31	
小計()×2	ポイント						小計()×2	ポイント						小計()×2	ポイント						小計()×2	ポイント					

11 November							12 December							1 January							2 February						
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28
小計()×2	ポイント						小計()×2	ポイント						小計()×2	ポイント						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
- ★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)

- ★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)
- ★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)



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

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

- 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** 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



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

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)

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

① 毎日健康ポイント 72 ポイント

② イベント健康ポイント 30 ポイント

①+② ポイント合計 102 ポイント

アンケート回答

問1 ① 問2 ③ 問3 ② 問4 ① 問5 ①

問6 ① 問7 ③ 問8 ① 問9 ②

問10 健康を意識できたので、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 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1回 応募はがき

2025年
9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 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3回 応募はがき

2026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 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)

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。