

# しんしろ 健康マイレージ

## 対象

小学生以上の市内在住・在勤・在学の方

## ポイントを貯める期間

チャレンジ開始日より1年以内

## ① ためる

- ・ 健診を受診する
- ・ 健康づくりのイベントに参加する
- ・ 自分で目標を決めて取り組む

取り組んだことを裏面の  
チャレンジシートに  
記入しよう！

健康アプリなどへの  
記録でもOKです  
(提出時に画面を見せてください)

## ② もらう

100ポイントたまったら  
新城保健センター等へ提出し  
「まいかカード」をもらおう

提出方法は  
・ 保健センターへ来所  
・ 郵送 ・ メール

市や協定事業者  
からのすてきな  
プレゼント！

かぶちゃん

## ③ つかう

まいかカードを  
協力店で提示して  
特典をゲット！

まいかカードの有効期間は発行日から1年間です。

協力店一覧は、  
「あいち健康マイレージ」  
で検索

特典の例  
・ 合計金額から5%オフ  
・ 粗品プレゼント  
など



氏名

生年月日

年 月 日

住所 〒 -

※住所が市外の場合は、勤務先・学校名

電話番号 - -

問い合わせ・チャレンジシート提出先

新城市 健康課(新城保健センター)

〒441-1301 新城市矢部字上ノ川1番地8  
TEL: (0536)23-8551 / メール: hoken@city.shinshiro.lg.jp

# チャレンジシート

チャレンジ開始日	年	月	日
①～③の合計	ポイント		

## ① 健康診査の受診

健診項目	受診日	ポイント数
特定健診・後期高齢者健診・人間ドック・職場の健診など	月 日	10
歯科検診	月 日	10
がん検診 ※受けた項目に○をつけてください 胃・大腸・乳・子宮・肺・前立腺	月 日	各項目 5
その他 ( )	月 日	
合計		

## ② イベント、健康教室への参加

イベント名、教室名	実施日	場所・会場	ポイント数
	月 日		5
	月 日		5
	月 日		5
	月 日		5
合計			

## ③ 自分で決めて取り組む 1日1ポイント

目標例……★22時までに寝る ★1日5,000歩歩く ★体重を測って記録する

目標……							合計
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 /	32 /	33 /	34 /	35 /	
目標……							
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 /	32 /	33 /	34 /	35 /	
目標……							合計
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 /	32 /	33 /	34 /	35 /	