

チャレンジシート

1 健康づくりポイント

の記入

私の取り組み

※取り組み内容を記入してください。

私は、健康づくりの取り組みとして

を実践します！

7月	火	水	木	金	土	日	8月	火	水	木	金	土	日	9月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31	29	30					
計	ポイント						計	ポイント						計	ポイント					

10月 火 水 木 金 土 日
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
計 ポイント

11月 火 水 木 金 土 日
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
計 ポイント

12月 火 水 木 金 土 日
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
計 ポイント

7～12月 合計
①
ポイント

目標を
実践した日に
○印を
つけよう！

2 健診受診ポイント

令和7年4月1日以降に健診等を受けた方は**5ポイント**！
(複数の項目を受けても最大5ポイント)

項 目	受診日
特定健診	月 日
() がん検診	月 日
人間ドック	月 日
()	月 日

3 ご一緒ポイント

一緒に参加した人がある場合は**5ポイント**！
一緒に参加したのはどんな関係の方ですか？

家族 ・ 友達 ・ 会社の同僚
() グループ



と一緒に参加しました

4 ポイント対象事業

ポイント対象事業に参加して、獲得したシールを下の枠内に貼り付けてください。(シールで獲得できるポイントは10ポイントまで)



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

合計 ① + ② + ③ + ④ = 合計 ①～④あわせて合計 100ポイント貯めましょう！ Wチャンス希望コース

氏 名	愛西市 町	生年月日	年 月 日	性 別	
住 所	※住所は番地やマンション名など全て記入してください。		電話番号	-	-
			勤 務 先		

【アンケートにご協力ください】

① これからも健康の取り組みを継続したいと思いますか
はい ・ いいえ

② 定期的に体重測定をしていますか
はい ・ いいえ

③ 日常生活において適切な歩数を歩いていますか
(20～64歳：8,000歩以上 65歳以上：6,000歩以上)
はい ・ いいえ

④ 睡眠による休養を十分にとれていますか
はい ・ いいえ

⑤ あいさい健康マイレージに取り組んだ感想・ご意見等がありましたらお聞かせください

ご協力ありがとうございました

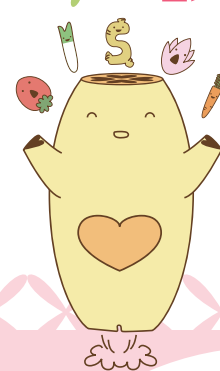
《市職員記入欄》 まいか発行日 / / 受取場所 受付№

令和
7年度

+ あいさい +

健康マイレージ

チャレンジシート



100ポイントを貯めて、“健康”と“特典”を手に入れよう！

実施期間

令和7年 7.1 火
▷▷ 12.31 水

対 象 者

15歳以上の市内在住、在勤、
在学者(中学生を除く)

愛西市立小中学校の児童・生徒には、専用のチャレンジシートを学校を通じてお配りします。

STEP1

ためる

健康づくりの取り組みを
実施して100ポイント貯
めよう！

STEP2

もらう

100ポイント以上貯
まったら、MyCa(ま
いか)をもらおう

STEP3

つかう

MyCa(まいか)協力店
で優待サービスを利用
しよう

※チャレンジシートは佐屋保健センター、各支所で配布しています。

ホームページからもダウンロードができます。

さらに…

ポイント達成先着300名様に
ガーゼハンカチ
をプレゼント！

れんこんの
イラスト入り！

※アプリでの参加者は佐屋保健センター窓口にて
MyCa(まいか)を提示するとプレゼント！



★Wチャンス!!★

抽選特典に
応募して
商品をゲット！



※Wチャンス(抽選特典)は、1月中旬に抽選を行います。当選の発表は、当選の案内をもってかえさせていただきます。

問い合わせ先：愛西市健康子ども部 健康推進課(佐屋保健センター内) TEL 0567-28-5833

あいさい健康マイレージの参加の流れ

STEP1 ためる チャレンジ 方法

アプリで参加

おすすめ

1. スマホでアプリをダウンロード



アプリのここがおすすめ!

- ◎チャレンジの達成チェックがどこでもできる
- ◎毎日の歩数を記録できる
- ◎歩数に応じて毎日ポイントが加算!
(6,000歩で1ポイント、10,000歩で2ポイント)
- ◎体重や血圧、健診状況を記録できる
- ◎リアルウォークで市内ウォーキングコースを歩いて健康づくりができる

チャレンジシートで参加

1. チャレンジシートを準備

裏面のチャレンジシートをご利用ください。
※チャレンジシートは佐屋保健センター、各支所で配付しています。



2. ポイントを貯める ①～④のいずれかの健康づくりに取り組み、合計100ポイント貯める

①健康づくりポイント

自分の決めた健康づくりにチャレンジすると**1ポイント**(1日1ポイントまで)
自分の取り組みの内容を考えて、アプリまたはチャレンジシートに記入。
健康づくりを実践し、行った日にちに○をつける。

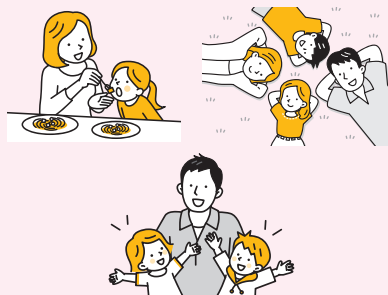
【取り組み例】

1	朝食を毎日食べます。
2	毎食野菜を食べます。
3	デンタルフロスや歯間ブラシを使います。
4	毎日○歩歩きます。

チャレンジシートの方のみ

③ご一緒ポイント

家族、友達、会社、グループで健康づくりの輪を広げよう!
一緒に誘い合って参加で**5ポイント**



②健診受診ポイント

健康診査、がん検診、歯周病検診などの受診で**5ポイント**
※令和7年4月1日以降の受診が対象
※ポイントを獲得できるのは1回のみ

④イベント参加ポイント

ポイント対象イベント(右ページ)に参加で**1ポイント**
※イベント参加時に二次元コードの読み込みまたは、シールのお渡しでポイント獲得

健康診査の受診でお得にポイントをゲット!

100ポイント貯まったら……

3. MyCa(まいか)の取得

利用登録をしてMyCa(まいか)をもらおう。
MyCa(まいか)取得後はトップ画面からワンタッチ、またはメニューから「優待カード」をクリック



4. Wチャンスの応募

「メニュー」→「応募フォーム」を選択し、「応募に進む」をクリックすると、応募可能チケットに抽選券が表示され、Wチャンスに応募できます。

MyCa(まいか)取得およびWチャンス応募期限

令和7年12月31日(水)

MyCa(まいか)協力店で優待サービスを使おう

県内にある約2,400店舗の協力店で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
内容はこちら



★Wチャンス(抽選特典)★

協賛団体として、愛西市民の健康づくりを応援しています! ※応募は一人につき1回に限ります

A
コース

協賛団体 愛西市観光協会
商品名 あいさいさんエプロン

5
名様

G
コース

協賛団体 エール・ブランシュ
商品名 マダム・レンコン(焼き菓子)

5
名様

B
コース

協賛団体 愛西市商工会
商品名 2WAYリュック防災セット

2
名様

H
コース

協賛団体 お菓子の店 ガトー・ヴァレ
商品名 商品券 500円分

10
名様

C
コース

協賛団体 愛西ライオンズクラブ
商品名 レンコンチップ

20
名様

I
コース

協賛団体 かにの華
商品名 ディナータイム500円割引券×2枚

30
名様

D
コース

協賛団体 道の駅ふれあいの里HASU/パーク
商品名 産直広場お買物券 1,000円分

20
名様

J
コース

協賛団体 Bakery & Sandwich Café Aratama
商品名 1,000円分のお買い物優待

6
名様

E
コース

協賛団体 JAあいち海部
商品名 ふれあい商品券 1,000円分

30
名様

K
コース

協賛団体 茶菓専科 ひなた
商品名 商品券500円分

10
名様

F
コース

協賛団体 アサヒ薬局
商品名 商品券 500円分

6
名様

L
コース

協賛団体 中北薬品
商品名 活命茶2本+甜茶飴1袋セット

12
名様

ポイント対象イベント

※最大10ポイント

	イベント名	実施予定	主催
1	ニューススポーツフェスティバル	令和7年8月2日(土)	生涯学習スポーツ課
2	あいさいスポーツクラブの講座	年間通して実施	あいさいスポーツクラブ
3	健康づくり教室	年3回	保険年金課
4	特定保健指導	随時	保険年金課
5	認知症講演会	年1回	高齢福祉課
6	認知症サポーター養成講座	年2回	高齢福祉課
7	認定ポイント対象事業 ※地域で実施する健康づくりに関する事業をポイント対象事業として健康推進課が認定します。 主催者・実施団体の方はぜひ健康推進課へお申し出ください。		

◎開催情報・申込方法は広報またはホームページ等でご確認ください。

注意事項

- チャレンジシートは代理の方、家族、グループなどでまとめて提出ができます。
- アプリで参加した場合、チャレンジシートの提出は不要です。MyCa(まいか)はアプリ内で発行できます。
- チャレンジシートを佐屋保健センター、各支所へ提出できない方は、郵送でも受け付けます。
ただし、特典は後日郵送でのお渡しになります。