



あいさい健康マイレージ チャレンジシート

ポイントの記入は裏面です。

Wチャンス
希望コース

コース

私は、あいさい健康マイレージに参加し、ポイントを貯めましたので、チャレンジシートを提出します。

氏名			生年月日	年	月	日	性別	
住所	愛西市 町							
※1 住所は番地やマンション名など全て記入してください。 ※2 市内在勤者は職場の住所を記入してください。								
電話番号	- -		勤務先					
【アンケートにご協力ください】								
1 この事業は健康づくりに役立ちましたか			はい ・ いいえ					
2 これからも健康の取り組みを継続しようと思いますか			はい ・ いいえ					
3 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。								

Wチャンス



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	H コース	協賛団体 sweets café Halu 商品名 10%割引券 20名
B コース	協賛団体 愛西市商工会 商品名 空気清浄機(ツインバード) 2名	I コース	協賛団体 お菓子の店 ガトー・ヴァレ 商品名 500円商品券 10名
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	J コース	協賛団体 かにの華 商品名 1000円券 30名
D コース	協賛団体 道の駅立田ふれあいの里 商品名 お米2kg 20名	K コース	協賛団体 Bakery&Sandwich Café Aratama 商品名 1000円分のお買い物優待 6名
E コース	協賛団体 JAあいち海部 商品名 ふれあい商品券1000円分 30名	L コース	協賛団体 茶菓専科 ひなた 商品名 商品券500円 10名
F コース	協賛団体 アサヒ薬局 商品名 商品券500円分 6名	M 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
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 5名	N コース	協賛団体 大塚製薬 商品名 ソイジョイ(いちじく&レーズン味)3本セット 32名

令和5年度
団体参加
事業所紹介

事業所として健康づくりに取り組みました。

垣見鉄工株式会社

有限会社サトー化成

JAあいち海部佐屋支店

NPO法人 夢んぼ

虹の里 八開

株式会社KANKYO HANDS

株式会社佐織電気

海部南部水道企業団

栄進物流株式会社

お問合せ先 愛西市健康子ども部健康推進課(愛西市佐屋保健センター内) TEL 0567-28-5833

令和
6年度

100ポイントを貯めて、“健康”と“特典”を手に入れよう！

あいさい健康マイレージ チャレンジシート



手軽で
便利！

アプリで参加も
OK！



実施期間

令和6年7月1日(月)～12月31日(火)

対象

小学生以上の市内在住在勤者

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。ホームページからもダウンロードできます。

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

さらに...

ポイント達成先着500名様に

+

Wチャンス!!

?

今年の橋、デザインは、おたのしみ！

刺しゅう入りオリジナルタオル
ハンカチをプレゼント！

※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)を提示してください。

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月上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。



あいさい健康マイレージの参加の流れ

手軽で
便利！

アプリで参加

1. スマホでアプリ「あいち健康プラス」をダウンロード



[Android]



[iOS]

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
- 毎日の歩数や体重、血圧、健診状況を記録できる
- アプリを使って市内のウォーキングコースを歩き健康づくりができる
- 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**

チャレンジシートで参加

1. チャレンジシートを準備

右側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



STEP1

ためる

チャレンジ
方法

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、行った日にちを記入。



【取り組み例】

1	朝食を食べます
2	1日〇歩 歩きます
3	毎日体重を測ります
4	デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使います

② 健康受診ポイント

健康診査やがん検診の受診で **5ポイント** (1回まで)

※令和6年4月1日以降の受診が対象



③ イベント参加ポイント

ポイント対象イベント (右ページ参照)に参加で **1ポイント**

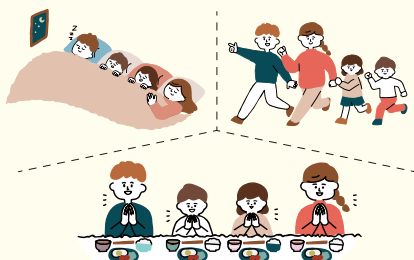
※イベント参加時にQRコードの読み込みまたは、シールのお渡しでポイント獲得



チャレンジシートの方のみ

④ 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**



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6年12月31日(火)

3. チャレンジシートを提出

「チャレンジシート」を切り離し、必要事項・Wチャンス希望コースを記入し提出する。提出場所でMyCa(まいか)をもらおう。

チャレンジシート提出期限

令和7年1月8日(水)

提出場所

愛西市佐屋保健センター
立田・八開・佐織支所

協力店やサービス
内容はこちら



STEP2 もらう

MyCa(まいか)
の獲得方法
・
Wチャンスの
応募方法

STEP3 つかう

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。「まいか」はアプリ内で発行できます。
- チャレンジシートを愛西市佐屋保健センター、立田・八開・佐織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。

チャレンジシート

記入例

7/1

7/2

7/3

健康
マイレージ

ポイントの記入はこちら



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！

今日からの健康づくりの取り組みをスタート！

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	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ご一緒ポイントがある方は **5ポイント獲得** (○を付けてください)
家族 ・ 友達 ・ 会社 ・ グループ

令和6年4月1日以降に健康診査を受けている方は
5ポイント獲得 (健診日 令和 年 月 日)

**ポイント
達成!!**



ポイント対象イベント

開催情報・申込方法は広報・ホームページで
ご確認ください

シール見本

健康
マイレージ

	事業名	実施予定日	主催
1	ニュースポーツフェスティバル	令和6年8月3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	健診結果説明会	随時	保険年金課
4	特定保健指導	随時	
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	
7	のびのび健康教室	10月～11月で4回	健康推進課
8	あいさいさん祭り～いきいきゾーン～	令和6年10月27日(日)	
9	定期救命講習	令和6年9月 8日(日)	消防署警備課
		令和6年9月22日(日)	
		令和6年12月1日(日)	
		令和6年12月8日(日)	
10	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。		