

ポイントの貯め方

①～④のいずれかの健康づくりに取り組み、合計100ポイントを貯めましょう！

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日につき1ポイントまで)

自分の取り組みの内容を考えてポイントカードに記入する。健康づくりを実践し、行った日にちをポイントカードに記入する

取り組み例	
1	朝食を食べます
2	1日〇歩 歩きます
3	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
4	毎日体重を測ります

2 健診受診ポイント

健康診査や
がん検診の受診で **5ポイント!**

※令和5年4月1日以降の受診が対象となります
※1つの健診でポイントを獲得できるのは1回のみです

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!**

※チャレンジシートで参加された方が対象です

4 ポイント対象事業に参加

下表のポイント対象事業への参加で **1ポイント!**

※チャレンジシートで参加された方は、イベント参加時にシールをお渡しします。(シールで獲得できるポイントは10ポイントまで)

	事業名	実施予定	主催
1	ニューススポーツフェスティバル	8月5日(土)	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1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～	10月29日(日)	
9	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。		

令和4年度団体参加事業所紹介

健康経営に取り組む職場です。健康経営とは、健康管理が経営にも大切だと考え、戦略的に実践することです。

- 愛西市社会福祉協議会 垣見鉄工株式会社 JAあいち海部佐屋支店 NPO法人夢んぼ 海部南部水道企業団
株式会社佐織電気 株式会社KANKYO HANDS 美和多保育園 有限会社サトー化成 辻建設株式会社
有限会社エス・ティー・クリーン

愛西市は働くみなさんを応援しています！

お問い合わせ先

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

令和5年度

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



実施期間

令和5年6月1日(木)～11月30日(木)

令和5年度はポイントを貯める期間を6ヶ月間とし1クールで実施します。
自分のペースで、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう！

対象

小学生以上の市内在住在勤者(令和5年4月2日現在)

今年度から対象年齢を拡大しました。親子でチャレンジ！
小学生には、専用のチャレンジシートを学校を通じてお配りします。

あいさい健康マイレージ参加方法

STEP 1 **チャレンジシートを入手またはアプリをダウンロード**

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。※チャレンジシートとアプリの併用はできません

STEP 2 **貯める**

健康づくりの取り組みを実践して、**100ポイント**を貯めよう！

STEP 3 **もらう**

県下約2,300店舗で割引や優待に使えるあいち健康づくり応援カードMyCa(まいか)を達成者全員にプレゼント！

詳しくは
愛西市HPを
ご確認ください



さらに…

ポイント達成先着**500名様に**
刺しゅう入りオリジナル
タオルハンカチをプレゼント！

今年の柄、
デザインは
おたのしみに！

Wチャンス!!

抽選特典に応募して
賞品をゲット！



※Wチャンス(抽選特典)は、12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。

手軽で便利!

健康マイレージ連携アプリ「あいち健康プラス」での参加が便利です！

1 スマホでアプリをダウンロード

アプリのインストールはこちらから



[Android]



[iOS]

2 ポイント(マイレージ)を貯める

ご自身で決めたチャレンジ(健康目標)や健診の受診、健康イベントへの参加状況を記録し、ポイントを貯めましょう
★体重・血圧の入力 ★健診受診 ★スマホを持ち歩く
スマホ内の歩数計測機能と連動し、その日の歩数に応じてポイントが貯まります

3 MyCa(まいか)をゲット! & 抽選に応募

アプリならチャレンジシートの提出は必要ありません



★アプリのおすすめポイント★

- ✓ チャレンジの達成チェックがどこでもできる!
- ✓ アプリ上であいち健康づくり応援カードMyCa(まいか)を獲得、表示できる!
- ✓ 毎日の歩数を記録できる!
- ✓ 参加者の歩数ランキングでモチベーションアップ!
- ✓ 県内の観光名所を巡るバーチャルウォーキングができる!
- ✓ 体重や血圧、健診受診状況を記録できる!

★アプリで参加される方へのボーナス特典★

- ・アンケートに回答で**5ポイント**獲得!
- ・歩数に応じてポイントが**毎日貯まる!**
- **6,000歩で1ポイント**
- **10,000歩で2ポイント**



1 健康づくりポイント

自分で決めた取り組みを実践して1ポイント!
(1日1ポイントまで)

記入例 取り組みを実践した日付を記入してください。
私は、 { 愛西のびのびストレッチ } を実践します!
6/1 6/2 6/4 4 5 6 ...

私の取り組み 取り組み内容を記入してください。 ※取り組み内容例は裏面(ポイントの貯め方)をご覧ください。

私は、 { } を実践します!
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

2 健診受診ポイント

令和5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 一緒にポイント

一緒に参加した方がいる場合は **5ポイント!**

一緒に参加した方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

※シールで獲得できるポイントは10ポイントまで

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。

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

合計 1 + 2 + 3 + 4 = 合計 [] ポイント [] Wチャンス希望コース

氏名 _____ 生年月日 _____ 年 月 日 性別 _____
住所 愛西市 _____ 町 _____
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せんか 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。

<市職員記入欄> まいか発行日 / / 受取場所

ポイント提出場所

●愛西市佐屋保健センター ●立田・八開・佐織支所

ポイントが貯まったら...

チャレンジシートで参加の方

「ポイントカード」を切り離し、必要事項を記入の上、佐屋保健センターまたは各支所へご提出ください。

実施期間(ポイントを貯める期間)	ポイントカード提出期限
令和5年6月1日(木)～令和5年11月30日(木)	令和5年12月8日(金)

アプリで参加の方

実施期間(ポイントを貯める期間)	MyCa(まいか)取得及びWチャンス応募期限
令和5年6月1日(木)～令和5年11月30日(木)	令和5年11月30日(木)

MyCa(まいか)の取得 アプリで100ポイント貯めた後、利用登録をするとMyCa(まいか)がもらえます。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」をクリックすると表示されます。

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。

※100ポイント貯めただけでは応募されませんのでご注意ください。

Wチャンス(抽選特典)

※応募は一人につき1回に限ります

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!

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 (店内飲食・持ち帰り商品1500円以上で利用可能) 20名
B コース 協賛団体 愛西市商工会 商品名 佐織綿ネクタイ 3名 佐織綿財布 4名 佐織綿ティッシュケース 3名	I 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
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 かのの華 商品名 500円割引券×2枚 50名
D コース 協賛団体 道の駅立田ふれあいの里 商品名 米2kg 40名	K 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
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円分 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(焼き菓子) 5名	N コース 協賛団体 大塚製菓 商品名 ソイジョイ(アーモンドチョコレート味)3本セット 32名

注意事項

- 代理の方、家族、グループなどでまとめて提出ができません。
- 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へ提出できない方は、各支所への提出また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。
- 期限内に賞品の交換をされない場合、当選権利を取り消す場合があります。