

②もらう 申請は、チャレンジ開始日から7か月以内 に行ってください。

- 申請場所**
- 市役所(健康増進課) ●総合保健医療センター ●保健センター ●坂下出張所
 - 東部市民センター ●味美ふれあいセンター ●高蔵寺ふれあいセンター ●南部ふれあいセンター
 - 西部ふれあいセンター ●中央公民館 ●知多公民館 ●鷹来公民館
 - 坂下公民館
- ※健康増進課への郵送申請も受け付けます。

留意事項

- 健康増進課で申請した場合は、その場で「まいか」を交付しチャレンジシートもお返しします。
- 健康増進課以外で申請した場合は、「まいか」とチャレンジシートを郵送します。交付手続に1週間程お時間をいただきますので、その間のチャレンジメニューの記録は、ご自身で控えをとっておいてください。
- 申請により得た個人情報については「かすがい健康マイレージ」事業以外には使用しません。

「まいか」申請書 ※住所及び氏名欄は「まいか」の郵送時に使用しますので、楷書でお書きください。

住 所	〒 ー		
フリガナ			
氏 名			

住所が市外の方は次のいずれかに ✓を入れてください。		☐ 市内在勤 ☐ 市内在学	
申請日	年 月 日	性別	男 ・ 女
生年月日	大正 ・ 昭和 ・ 平成	年 月 日	
電 話			

市役所 記入欄	受付日	交付日
------------	-----	-----

「まいか」の申請後も、引き続き健康づくりに努めましょう。

歩こうマップウォーキング

～マップを持って、みんなで歩こう！～

「歩こうマップ」に掲載されているコースを歩くイベントを開催しています。健康マイスターボランティアと一緒に歩くので、一人で歩く自信がない人、ウォーキングを始めようと思っている人におすすめです！

日程等の詳細はこちら →



③つかう

「かすがい健康マイレージ」は愛知県との協働実施事業です。協力店やサービス内容は市ホームページでご覧いただけます。

かすがい健康マイレージ 検索



※次回の申請は「まいか」有効期限の1か月前からできます。

今後の事業の参考にさせていただきますので、次のアンケートにご協力をお願いします。

質問1 「かすがい健康マイレージ」に参加した理由はなんですか？(最も大きな理由を1つ)

- 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「まいか」がもらえるから
- ⑤ お楽しみ特典があるから
- ⑥ 既に、継続してやっているから
- ⑦ その他()

質問2 今後も健康づくり(チャレンジメニュー)を継続していきますか？

- ① はい
- ② いいえ(理由:)

質問3 「かすがい健康マイレージ」に関して、ご意見・ご要望がありましたらご記入ください。

()

お楽しみ特典

当選者の発表は、賞品の発送をもって、かえさせていただきます。

※「まいか」を交付された方は自動的にエントリーされます。エントリーを希望しない場合は、次の□に✓を入れてください。

☐ エントリーを希望しない

かすがい

健康マイレージ

チャレンジシート

スタートはいつでもOK！
さあ、始めてみましょう！

とうふうくん



ポイントをためて健康とお得を手に入れよう！

①ためる

自分に合った健康づくりにチャレンジ！
チャレンジシートでポイントをためよう



②もらう

100ポイント以上ためて
「まいか」をもらおう



春日井市内・愛知県内の「協力店」でサービスが受けられる優待カード

※カードの有効期限は交付日から1年

③つかう

「まいか」を協力店で使おう

協力店でカードを見せるとサービスや特典が受けられます



まいか協力店
認定ステッカー

サービス・特典例



- ドリンク1杯サービス
- ミニソフトクリームサービス
- 店内商品5%引き など

さらに お楽しみ特典

「まいか」を取得された方の中から、
年度ごとに抽選で協賛品、オリジナル
グッズをプレゼントいたします。

詳しくは市ホームページへ →



「かすがい健康マイレージ」は、運動や食事などの生活習慣の改善に取り組んだり、健診(検診)の受診、健康講座等へ参加することで、マイレージ(ポイント)をためて、楽しみながら健康づくりができる事業です。自分に合った健康づくりを始めるきっかけとして、あなたもぜひ参加してみませんか？

対 象 小学生以上の市内在住・在勤・在学の方 **チャレンジ期間** 6か月以内

問い合わせ先

春日井市健康福祉部健康増進課 ☎85-6164

所在地：〒486-8686 春日井市鳥居松町5-44

ホームページ： [かすがい健康マイレージ](#) 検索



さっそくチャレンジ！

①ためる 方法は
2ページへ

①ためる

チャレンジ開始日

年 月 日

デイリーチャレンジだけでもOK

デイリーチャレンジポイント + ボーナスポイント = 合計100ポイント以上 ためよう!



デイリーチャレンジポイント

●ポイント加算は自己申告制です。100ポイントを達成したら、合計を記入して申請しよう。

- ① チャレンジメニュー123に、ご自分に合った目標を記入しましょう。
- ② チャレンジする月を記録シートに記入しましょう。
- ③ 例のように、実施できた日に実施したチャレンジメニューの数だけ印をつけましょう。

チャレンジメニュー1 (運動)

例：1日「8,000歩」歩く、ラジオ体操をする、エレベーターの代わりに階段を使う

チャレンジメニュー2 (食事)

例：毎食野菜を摂る、1口30回は噛む、寝る前3時間は食べない

チャレンジメニュー3 (その他)

例：11時までに寝る、毎食後歯磨きをする、禁煙にチャレンジする

チャレンジポイント記録シート

月	日																																計	
月	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	P		
月	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	P		
月	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	P		
月	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	P		
月	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	P		
月	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	P		
月	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	P		
例 5 月	①	②	3	④	⑤	6	7	⑧	9	⑩	⑪	12	⑬	⑭	15	⑯	⑰	⑱	19	20	⑳	㉑	23	㉒	㉓	㉔	㉕	26	27	㉘	29	㉚	31	25 P



1日で最高 3ポイント

獲得可能です!

毎日実施しましょう!

ボーナスポイント

健診(検診)を受診しよう!

健診(検診)の項目	受診日	場 所	ポイント数	健診(検診)の項目	受診日	場 所	ポイント数
人間ドック			20	肺がん検診			5
特定健診			15	子宮がん検診			5
後期高齢者健診				乳がん検診			5
ヤング健診				前立腺がん検診			5
職場・学校の健診				骨密度検査			5
胃がん検診			5	歯科健診			10
大腸がん検診			5				

講座・イベントに参加しよう!

講座・イベント名	参加日	場 所	ポイント数
例：歩こうマップウォーキング	9/17	落合公園	3
			3
			3
			3
			3

ボーナスポイントがもらえる講座・イベントについて

市内・Web等で行われる健康に関する講座・イベント

3ポイント



★合計ポイントを記入して、「まいか」を申請しよう!

100ポイント以上ためると申請ができます。チャレンジシートは返却されるので、申請した後も継続して記録ができます。

デイリーチャレンジポイント

運動
食事
その他

合わせて

ポイント

ボーナスポイント

健診(検診)

ポイント

講座・イベント

ポイント

合計

ポイント

②もらう

申請方法は裏面へ