

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3階 健康増進課（郵送申請も可能）
 - 東部市民センター
 - 西部ふれあいセンター
 - 坂下公民館

- 右記QRコードからのウェブ申請 → 
- 総合保健医療センター
- 味美ふれあいセンター
- 中央公民館
- 保健センター
- 高蔵寺ふれあいセンター
- 知多公民館
- 坂下出張所
- 南部ふれあいセンター
- 鷹来公民館

留意事項

- 上記申請場所に記入済みのチャレンジシートを提出してください。
なお、ウェブ申請の場合はチャレンジシートの写真を添付していただきます。
- 健康増進課の窓口以外で申請いただいた場合は、「まいか」等を郵送します。その際、1週間程度お時間をいただきます。
- 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



申請日	年 月 日	太枠内をご記入ください
住 所	〒 一	
住所が市外の方は次のいずれかに ✓を入れてください。	<input type="checkbox"/> 市内在勤	<input type="checkbox"/> 市内在学
フリガナ		
氏 名	(男・女)	
生年月日	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。

健康マイスターによる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ススメです！

日程等の詳細はこちら →



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



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。詳しくはこちら →



※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
継続していくますか？

- 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。

()

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



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 →



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

春日井市健康福祉部健康増進課 ☎85-6164

問い合わせ先 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！

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！



● 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。

デイリーチャレンジポイント

- ① チャレンジメニュー 1 2 3 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		
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	21	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)を受診して記入しよう！

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 後期高齢者健診 ヤング健診 職場・学校の健診			15	子宮がん検診			5
胃がん検診			5	乳がん検診			5
大腸がん検診			5	前立腺がん検診			5
				骨密度検査			5
				歯科健診			10

講座・イベントに参加して記入しよう！

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
			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	合わせて	その他
----	----	------	-----

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もう
申請方法は
裏面へ
.....>