

## 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
  - 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	〒 ー		
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。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



運動

食事

健診(検診)

## 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	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			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

### 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

.....➡