


「まいか」 交付・賞品抽選 申込書		令和5年6月～の申込回数 1・2・3・4・5・6・7・8・9回目 ※上限9回まで(アプリでの申込と合算)
申込期限	令和6年3月2日(土)	
フリガナ	性別	
氏名	年齢	小学生以下・中学生・15～19歳・20代・30代・40代・50代・60～64歳・65～69歳・70歳以上
住所 〒	住所が市外の方は 勤務先または学校名	
電話番号		
申し込む前にチェック		応募賞品
<input type="checkbox"/> ①年齢別BMI部門で40ポイント以上貯めた(必須) <input type="checkbox"/> ②目標トライ部門で30ポイント以上貯めた(必須) <input type="checkbox"/> 合計100ポイント以上貯まった(必須) すべて <input checked="" type="checkbox"/> できましたら、ご希望の応募賞品をご記入ください		A・B・C・D・E・F・G・H・I・J・K・L・M・N・O・P・Q・R・応募しない <small>※抽選は3月下旬予定です。当選通知書をもって発表とかえさせていただきます。賞品(H賞以外)は保健センター窓口にてお渡しします(受付▶平日8:30～17:15) H賞は店頭でのお渡しとなります。(詳細は当選者にお知らせします。)</small>
アンケート 該当する数字に○をしてください。		申込方法
1) 健康づくりに取り組むきっかけになりましたか? 1. きっかけになった 2. きっかけにならなかった 3. もともと取り組んでいる 2) (18才以上の方) BMIについて知っていましたか? 1. あんじょう健康マイレージで初めて知った 2. もともと知っていた ご協力ありがとうございました。		・チャレンジシートを窓口(保健センター・各地区公民館)または郵送にて提出してください。 【安城市保健センター】 〒446-0045 安城市横山町下毛賀知106番地1 受付時間: 平日8時30分～17時15分(土・日・祝日・年末年始除く) 郵送▶安城市保健センター「健康マイレージ」担当宛て ・【初回のみ】保健センターの窓口へ提出された方はその場で「まいか」を進呈します。その他の方は後日郵送します。 ・最終提出期限は令和6年3月2日(土)です。(郵送の場合は必着)
【事業に関するご意見・ご感想】		

あいち健康づくり応援カード「まいか」って?

愛知県内2,359店舗(令和5年5月1日現在)の協力店で、「まいか」を提示することで様々なサービスを受けることができます。「まいか」協力店サービス内容は、愛知県のホームページで確認できます。

- 安城市内の協力店(68店舗)** (令和5年5月1日現在) あいち健康マイレージ 検索 
- | | |
|------------------|--|
| 飲食 | ・焼肉屋ウルフ ・寿司処 かいぬま ・Fraise ～フリーズ ・craft café R2・3 ・イタリア料理 らばん
・ふらんす食堂こころこ ・Q-FUKU!(デイリーヤマザキ安城東栄店駐車場内、デイリーヤマザキ安城藤井店駐車場内)
・ナチュラルカフェふくろう ・大衆居酒屋じゅーじゅー ・びっくりドンキー(アピタ安城南店、安城店)
・マクドナルド(福釜ピアゴ店、安城コロナワールド店、1号線安城店、安城アンディ店、安城イトーヨーカドー店、安城店)
・フルーツの金魚屋 ・居酒屋 日向 ・TAKOYA まんぷく ・コーヒーとお茶の専門店 方丈 ・スイーツコーンズ 安城店
・からあげのげってん 安城店 ・丈山の里 いずみ庵本店 ・mum's cafe |
| 買い物 | ・えびせん家族 安城店 ・手作りジャムと焼き菓子のお店 むかか(無花果) ・AOKI 安城店 ・アピタ安城南店
・ピアゴ(東栄店、福釜店、ラ フーズコア三河安城店) ・八千代病院内 売店(グリーンリープスモール)
・マツモトキヨシドラッグストア 安城横山店 ・ドラッグスギヤマ 安城店 ・天狗堂 安城店
・株式会社ブラジリアンフーズ ・たんぼ薬局 安城店 ・森田精肉店 ・おりひめ and ひこぼし
・末広米穀店 ・(株)teranova てらのぼ朝市 ・株式会社ケイユー |
| スポーツ・レジャー | ・安城市レジャープール マーメイドパレス ・スポーツクラブアクロス安城 ・快足 AC ・スポーツクラブアクロス Will_G 南安城 |
| 生活関連サービス | ・占い Miki ・Medical Salon Astion ・Amaranthus ・株式会社トヨタレンタリース愛知 新城駅前店
・ホソイメガネ(アンディ店、本店) ・ホソイコンタクト ・メガネのナカネ ・フォトボックス ・みやび銀金
・Private salon Enchante ・美容室グローアップ ・たつスリムラボ ・大久保整体院 ・iphone Repair 安城店 |
| 学習 | ・HypusH 安城教室 |
| その他 | ・ドクターロン安城ショールーム林店 ・コスモ建設株式会社 ・KoMuRun ・ドッグサロン わんだふるわん |

令和5年度

あんじょう 健康マイレージ チャレンジシート



アプリでの参加で Wチャンス!
 抽選ではずれた方には
**再抽選でデンタルグッズを
 20名様にプレゼント!**




毎日の健康づくりや健診、健康づくりイベントへの参加でポイントを貯めて、協力店でサービスが受けられるあいち健康づくり応援カード「まいか」をゲットしましょう。さらに豪華賞品が当たる抽選に参加することができます。

デンソー賞 (A賞)  2名様 プラズマクラスターイオン発生機(カップタイプ)	マキタ賞 (B賞)  2名様 充電式クリーナー	ドラッグスギヤマ賞 (C賞)  40名様 ライオン薬用システム ハグキプラス 30g×5個セット	JA賞 (D賞)  10名様 マイマイ米(5kg)	
スギ薬局賞 (E賞)  10名様 スギ薬局商品券(1,000円分)	ナルセコーポレーション賞 (F賞)  10名様 健康ひのき踏み	タキオン賞 (G賞)  2名様 スモークポッド(燻製器)	カラーフォーム賞 (H賞)  2名様 ソファベッド	
明治安田生命賞 (I賞)  30名様 折りたたみエコバッグ	ホームチーム賞 (J賞)  10名様 ホームチームサポーターグッズ詰め合わせ	デンパーク賞 (K賞)  10名様 デンパーク ペアチケット	L賞  3名様 ポップアップテント	
N賞  3名様 活動量計(スマートウォッチ)	O賞  5名様 エア縄跳び	P賞  5名様 スターバックスギフトカード(1,000円分)	Q賞  15名様 サルビア商品券(2,000円分)	R賞  10名様 アピタ・ユニー商品券(2,000円分)

※賞品の形、色はお選びいただけません。ご了承ください。 ※賞品写真はイメージです。実際の賞品とデザインなど多少異なる場合があります。

参加方法

チャレンジシート・アプリの入手方法

チャレンジ期間

参加対象

アプリまたはシートを入手

健康づくりで100ポイントためる


あいち健康づくり応援カード「まいか」をゲット

※協力店で割引やサービスが受けられます

チャレンジシート▶保健センター・各地区公民館・アンフォーレ・市公式ウェブサイトです。アプリ▶QRコードからダウンロード **★賞品応募や「まいか」入手がアプリでできます**

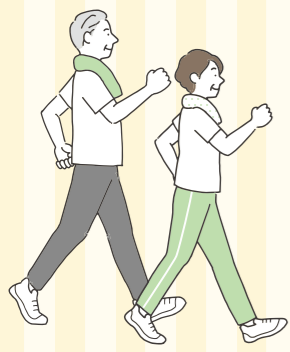
令和5年6月1日～令和6年3月2日 **★期間内いつでもスタートできます**

安城市在住・在勤・在学の方 **★年齢制限はありません**



ポイントが貯まりやすいアプリがおすすめ

お問い合わせ先 **安城市保健センター TEL: 0566-76-1133**
 〒446-0045 安城市横山町下毛賀知106番地1



100ポイントをためよう

参加方法 ①～⑥の健康づくりで100ポイントためる
 申込みをして「まいか」をもらおう
 抽選に応募しよう

裏表紙参照

① 年齢別BMI部門 (40P以上必須)

(例) 58kg、165cmの私のBMIは
 $58\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = \text{約}21.3$



▶ **18歳未満** の方はもれなく **50P** ※BMI・健診の対象年齢から外れるため

▶ **18歳以上** の方は体重測定をし、BMI (肥満度の目安) を計算したら **40P**

体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m =

わたしのBMIは、
 BMIのみを記入してください

【目標とするBMIの範囲】

年齢	18～49歳	50～69歳	70歳以上
目標値	18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

(出典：厚生労働省)

ここを目指しましょう

◎参考：日本肥満学会「肥満度分類」

判定	BMI
やせ	～18.49
普通	18.5～24.9
肥満(1度)	25.0～29.9
肥満(2度)	30～34.9
肥満(3度)	35～39.9
肥満(4度)	40～

40P以上必須

① 合計ポイント
ポイント

そもそもBMIって?

自分の体重と身長で計算できる、肥満度の目安です。BMIが目標値の範囲にあると、肥満に関連する病気にかかりにくいとされています。

適正な体重を維持して、健康寿命を延ばしましょう!

18歳以上

② 目標トライ部門 (30P以上必須)

毎日トライできる健康づくりの目標を立てましょう。達成できたら **1 P/日**

目標を1つ記入してください

私は毎日 に取り組みます!

おすすめ目標

30分以上の運動・ラジオ体操をする・寝る前2時間は食べない・野菜を1品(皿)増やして食べる
 フロスや歯間ブラシを使う・早寝早起き・寝る前2時間はテレビやスマホをみない
 禁酒や禁煙にチャレンジ

▼ 6/1以降の達成できた日付を記入しましょう ※記入例

6/1 6/2 6/5

必須

/	/	/	/	/	/	/	/	/	10P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	20P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	30P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	40P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	50P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	60P

30P以上必須

② 合計ポイント
ポイント



▼ ボーナスポイント③～⑥

③ 毎日測定し、健康づくりに役立てよう

体重・血圧・腹囲・歩数など、毎日測定するものを決めましょう。測定できたら **1 P/日**

私は毎日 を測定します ※体温は不可

▼ 6/1以降の測定した値または日付を記入しましょう ※記入例

60.5 60.7 60.4 又は 6/1 6/2 6/3

									10P
									20P
									30P

③ 合計ポイント
ポイント

④ イベント・教室・ボランティア・健康の道 (ウォーキングコース)

- ・趣味の教室や個人の講座、ボランティア活動も含まれます。
- 例) 町内体操教室・ラジオ体操・ウォーキングイベント・サークル活動
 企業主催のセミナー・献血・清掃ボランティア
 健康マイレージに家族や友人を誘う
- ・同じ活動も1シートにつき3回まで記入できます。



「健康の道」って?

各中学校区ごとにウォーキングコースを設けています。マップは保健センターにもあります。

安城市健康の道 検索

イベント・教室名	参加日	ポイント	健康の道コース名	達成日	ポイント
	/	10		/	10
	/	10		/	10
	/	10		/	10

④ 合計ポイント
ポイント

⑤ 健診 (検診) を受けよう

- ・令和5年4月1日以降の受診が対象です。治療に伴う定期受診・検査は含まれません。
- ・チャレンジシートにすでに記入した内容での加点はできません。

項目	受診日	ポイント	項目	受診日	ポイント	
特定健診・職場や学校の健診 市のヤング健診・人間ドック	/	20	脳ドック	/	20	
			結核健診	/	20	
がん検診 ※人間ドック等と同時に受けたものも記入できます。	胃がん	/	20	歯科健診	/	20
	肺がん	/	20		/	20
	大腸がん	/	20		/	20
	乳がん	/	20		/	20
	子宮がん	/	20		/	20
	前立腺がん	/	20		/	20

⑤ 合計ポイント
ポイント

⑥ 令和5年度 継続チャレンジ・成果ポイント

- ・令和5年度、6月以降2回目以降のチャレンジからは5ポイント加点!
- ・チャレンジしたことで、実際に成果が上がった(健診結果改善、適正体重に近づいたなど)方は5ポイント加点!

2回目以上

回目

⑥ 合計ポイント
ポイント

ポイント集計

