

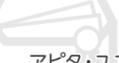
「まいか」 交付・賞品抽選 申込書		令和7年6月～の申込回数
申込期限	令和8年2月25日(水)	1・2・3・4・5・6・7・8・9回目 ※上限9回まで(アプリでの申込と合算)
フリガナ	性別	年齢 小学生以下・中学生・15～19歳・20代・30代・40代・50代・60～64歳・65～69歳・70歳以上
氏名		
住所 〒		
電話番号	住所が市外の方は勤務先または学校名	
<b>申し込む前にチェック</b> <input type="checkbox"/> ①年齢別BMI部門で40ポイント以上貯めた(必須) <input type="checkbox"/> ②目標トライ部門で30ポイント以上貯めた(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		<b>応募賞品</b> A・B・C・D・E・F・G・H・I・J・K・L・M・N・O・P・Q・R・S・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>
<b>アンケート</b> 該当する数字に○をしてください。 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 <span style="float:right">ご協力ありがとうございました。</span>		<b>申込方法</b> ・チャレンジシートを窓口(保健センターもしくは各地区公民館)または郵送(保健センター)にて提出してください。 <b>【安城市保健センター】</b> 〒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。 <b>・最終提出期限は令和8年2月25日(水)です。(郵送の場合は必着)</b>
<b>【事業に関するご意見・ご感想】</b>		

# 令和7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 明治安田生命協賛グッズを30名様にプレゼント!**

QRコードからアプリをダウンロード  
 [iPhone] [Android]

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。

<b>デンソー賞 (A賞)</b> 2名様  プラズマクラスターイオン発生機 NEXT	<b>マキタ賞 (B賞)</b> 2名様  充電式クリーナー	<b>ドラッグ スギヤマ賞 (C賞)</b> 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	<b>抽選で当たる!</b>
<b>JA賞 (D賞)</b> 10名様  マイマイ米 (5kg)	<b>スギ薬局 グループ賞 (E賞)</b> 10名様  スギ薬局商品券 (1,000円分)	<b>ナルセコーレション賞 (F賞)</b> 10名様  健康足踏み	
<b>カラーフォーム賞 (H賞)</b> 2名様  HOPPE (ほっぺ) (枕)	<b>ウエルシア 薬局賞 (I賞)</b> 20名様  骨にカルシウムウエハース (36枚入り)	<b>ヤクルト賞 (J賞)</b> 24名様  ヤクルトのブリック飲料 アソートセット (5本)	<b>デンパーク賞 (K賞)</b> 10名様  デンパーク ベアチケット
<b>L賞</b> 3名様  モバイルバッテリー	<b>M賞</b> 4名様  活動量計 (スマートウォッチ)	<b>N賞</b> 3名様  ポップアップテント	<b>O賞</b> 3名様  非常用トイレ
<b>P賞</b> 2名様  トランポリンクッション	<b>Q賞</b> 5名様  スターバックスギフトカード (1,000円分)	<b>R賞</b> 10名様  サルビア商品券 (2,000円分)	<b>S賞</b> 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** ▶ 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・アプリの入手方法** ▶ 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

**チャレンジ期間** ▶ 令和7年6月1日(日)～令和8年2月25日(水) ▶期間内いつでもスタートできます

**参加対象** ▶ 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

## あいち健康づくり応援カード「まいか」って?

愛知県内2,450店舗(令和7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 (76店舗)** (令和7年5月1日現在) あいち健康マイレージ 協力店 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
  - ・とろり天使のわらびもち 安城店 ・インドカレーハルカ ・WISH ・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 まんぶく ・コーヒーとお茶の専門店 方丈 ・スイートコーンズ 安城店
  - ・からあげのげっせん 安城店 ・丈山の里 いずみ庵本店 ・mum's cafe ・ネージュクレープ ・サガミ安城桜井店
- 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 ・タイヤ館安城店
  - ・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 ・たんぼほ薬局 安城店 ・森田精肉店 ・おりひめ and ひこぼし ・末広米穀店
  - ・㈱ teranova てらのば朝市 ・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トス安城 ・快足 AC ・スポーツクラブアクトス Will\_G 南安城
- 生活関連サービス**
- ・古い Miki ・Medical Salon Astion ・Amaranthus ・iPhone Repair 安城店 ・RUNWAY
  - ・株式会社トヨタレンタリース愛知 新安城駅前店 ・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 ・みやび銀座 ・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
- 学習**
- ・Hypush 安城教室
- その他**
- ・103フェイシャルサロン ・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

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

健康日本21 安城計画

# 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  
(①と②は必須)

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



40P以上  
必須

①  
合計ポイント

ポイント

【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～

18歳以上

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!

## 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7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7年度 継続チャレンジポイント

- 令和7年度、6月以降2回目以上のチャレンジからは5ポイント加点!

2回目以上 **5P**

回目

⑥  
合計ポイント

ポイント

ポイント集計

