

「まいか」交付・賞品抽選 申込書		令和8年6月～の申込回数
申込期限	令和9年2月25日(木)	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	男・女・回答しない	
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 <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		応募賞品 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9:00～16:00)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。 1) 何で事業をお知りになりましたか? 1. 広報あんじょう 2. LINE 3. ポスター 4. 公民館等の施設 5. 継続利用 6. その他() 2) 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 ご協力ありがとうございました。		申込方法 ・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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 【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9時～16時(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 </div> ・【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9年2月25日(木)です。(郵送の場合は必着)
【事業に関するご意見・ご感想】		



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 NEXT	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 歯みがき粉 ミニサイズ×5個セット	抽選で 当たる!
JA賞 (D賞) 10名様 マイマイ米 (5kg)	スギ薬局 グループ賞 (E賞) 10名様 スギ薬局商品券 (1,000円分)	ナルセコーレション賞 (F賞) 10名様 健康足踏み	
カラーフォーム賞 (H賞) 2名様 HOPPE (ほっぺ) (枕)	ウエルシア 薬局賞 (I賞) 20名様 骨にカルシウムウエハース (36枚入り)	ヤクルト賞 (J賞) 24名様 ヤクルトのブリック飲料 アソートセット (5本)	デンパーク賞 (K賞) 10名様 デンパーク ベアチケット
L賞 3名様 コンパクトマッサージ機	M賞 3名様 活動量計 (スマートウォッチ)	N賞 2名様 マルチポット	O賞 4名様 非常食セット
P賞 4名様 入浴剤 (10回分)	Q賞 5名様 スターバックスギフトカード (1,000円分)	R賞 10名様 サルビア商品券 (2,000円分)	S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。

あいち健康づくり応援カード「まいか」って?

愛知県内2,492店舗(令和8年4月15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 (77店舗) (令和8年4月15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
 - ・からあげのげってん 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、ららぽーと安城店) ・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
 - ・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 ・ドクタート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 ・POLA 三河安城店

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8年6月1日(月)～令和9年2月25日(木) **★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

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)

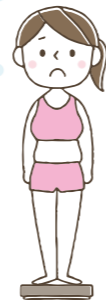
(例) 58kg、165cmの私のBMIは
 $58\text{kg} \div 1.65\text{m} \div 1.65\text{m} = \text{約}21.3$

▶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

【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**

私は毎日 に取り組めます!

目標を1つ記入してください

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・朝食を食べる・1日3食を食べる

▼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



▼ 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。

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8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
	/	20	歯科健診	/	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。	/	20	胃がん	/	20
	/	20	肺がん・結核	/	20
	/	20	大腸がん	/	20
	/	20	乳がん	/	20
	/	20	子宮頸がん	/	20
	/	20	前立腺がん	/	20

⑤
合計ポイント

ポイント

⑥ 令和8年度 継続チャレンジポイント・成果ポイント

- 令和8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!
- 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!

5P 成果内容 ()

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

