



＼ 毎日の健康づくりでポイントをためよう! /

実施期間

令和8年

7/1(水)

12/31(木)

あいさい 健康マイレージ 2026



対象者

15歳以上の市内在住・在勤・在学の方
(中学生を除く)

健康マイレージの参加は4ステップ!

STEP
1

ためる

100ポイントためよう!

歩く・食べる・動くなど、
毎日の健康づくりでポイントをためよう!



STEP
2

記録する

チャレンジシート、
またはアプリに記録します!



STEP
3

もらう

100ポイント貯まったら
チャレンジシートを提出して、
MyCa(まいか)をもらおう!

提出期限: 令和9年1月8日(金)

提出場所: 佐屋保健センター・各支所



STEP
4

つかう

MyCa(まいか)協力店で
優待サービスを利用しよう!



※ポイントは実施期間中に獲得したものが対象となります。

スマホでかんたん健康管理!

あいち健康プラス

アプリで毎日の健康づくりを応援します!



歩数を
自動で記録!



目標を設定して
健康づくりを継続!



体重や血圧を
記録!



健診やイベントで
ポイントがたまる!

アプリのダウンロードはこちら

App Store
(iPhoneの方)

Google Play
(Androidの方)



※通信料は利用者負担となります。

お問い合わせ先

愛西市健康推進課(佐屋保健センター)

☎ 0567-28-5833

健康づくりポイント

取り組み内容 (記入例: 朝食を食べる)

取り組みを実践した (例)

日付を記入する!!

※1日1ポイント

7/1

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

Wチャンス (抽選特典)

※応募は1人につき1回のみです

A 愛西市観光協会
あいさいさんエプロン
(5名様)

B 愛西市商工会
ステンレスマグ480ml
(4名様)

C 愛西ライオンズクラブ
レンコンチップ
(20名様)

D 茶菓専科 ひなた
商品券500円分
(10名様)

E JAあいち海部
ふれあい商品券1,000円分
(20名様)

F アサヒ薬局
商品券500円分
(6名様)

G エールブランシュ
マダムレンコン (焼き菓子)
(5名様)

H ガトーヴァレ
商品券500円分
(10名様)

I かにの華
ディナータイム500円割引券×2枚
(30名様)

J Bakery&Sandwich Cafe
Aratama
商品券1,000円分
(6名様)

K ふれあいの里HASUパーク
産直広場お買物券500円分
(20名様)

M 中北薬品
活命茶2本+甜茶飴1袋
(12名様)

氏名	生年月日	昭和 平成	年	月	日
住所	市	町	電話番号		
勤務先	(市外の場合)		Wチャンス希望コース	コース	
1 この事業は健康づくりに役立ちましたか			はい	・	いいえ
2 これからも健康の取り組みを継続しようと思いますか			はい	・	いいえ

まいか発行日

受付NO.