



長久手市 健康マイレージ アンケート



アンケートにもご回答のうえチャレンジシートをご提出ください。



Q1. 健康マイレージのことをどうやって知りましたか？

- 1 広報
- 2 市のHP
- 3 検診
- 4 市のイベント
- 5 人づてに聞いた
- 6 その他()



Q2. マイレージ達成をする難易度はいかがでしたか？

- 1 簡単だった
 - 2 難しかった
 - 3 どちらでもない
- ※難しかったと答えた方は、どういった点が難しかったですか？
()



Q3. 健康マイレージに取り組むことで、自分の健康について意識するようになりましたか？

- 1 意識するようになった
- 2 少しだけ意識した
- 3 以前と変わらない
- 4 全然意識していない



Q4. 自分の健康づくりに取り組んでいますか？

- 1 取り組むつもりはない
- 2 取り組むつもり(6か月以内)
- 3 近いうちに取り組むつもり、始めている
- 4 既に取り組んでいる(6か月未満)
- 5 既に取り組んでいる(6か月以上)



Q5. あなたのおすすめの健康の取り組みは？



Q6. その他、健康マイレージに関するご意見がありましたらお聞かせください(以下の空欄に自由にご記入ください)



提出方法

- 1 健康推進課窓口へ提出
- 2 電子申請(Logoフォーム)にて画像を添付して提出

※チャレンジシート、アンケート両面分の提出が必要です。提出はこちらから→



STEP1

チャレンジシートを入手またはアプリをダウンロード

- チャレンジシート入手
パンフレットの中面がチャレンジシートになっています。
- アプリダウンロード
あいち健康プラスをダウンロード。



iPhoneの方



Androidの方



STEP2

健康づくりにチャレンジ

※アプリの場合、一部ポイント取得条件が異なります。

- 10P 健診を受診した
- 5P 仲間と一緒に健康マイレージの取り組みを行った
- 5P 健康に関するイベントに参加した
- 1P 自分が決めた目標を達成した

目指せ50P!

長久手市 健康マイレージ

対象 18歳以上の長久手市内在住・在勤・在学の方

抽選・申込締切日 2027年1月15日(金)

抽選結果発表日 2027年2月5日(金)

商品受取期間 2027年
2月5日(金)～3月12日(金)

MyCa受取期間 2027年3月31日(水)まで

GOAL



50P貯まったらマイカプレゼント&抽選会にエントリー

チャレンジシートと裏面のアンケートを記入し提出すると、県内のお店などでサービスや割引が受けられる「MyCa」をプレゼント!

※アプリの場合は、アプリ内でアンケートに回答すると画面にカードが提示されます。
※マイカを取得すると抽選会に自動エントリーされます。



抽選会にエントリー:
2027年1月15日(金)まで

抽選結果は2027年2月5日(金)に健康推進課及び市HPにて発表します。



健康づくりにチャレンジ!!



協賛企業からの賞品が
あたる抽選にエントリー!

抽選特典

抽選・申込締切
2027年1月15日(金)

4 イオン商品券 1,000円分



〈提供：イオンスタイル長久手〉

8 お食事券1,000円分



〈提供：来多乃家〉

12 ティッシュペーパー 5箱セット



〈提供：株式会社ツルハ〉

16 ソーライオングッズ



〈提供：日東工業株式会社〉

1 アリエール&ジョイ セット



〈提供：あいち銀行長久手支店〉

5 IKEAギフトカード 1,000円分



〈提供：IKEA長久手〉

9 レーヨン布巾



〈提供：JAあいち尾東長久手支店〉

13 家庭用洗剤3種セット



〈提供：豊田信用金庫杖ヶ池支店〉

17 黒毛和牛ロースまたは 肩ロースすき焼き用 約400g



〈提供：マックスパリュ長久手店〉

2 長久手市産のお米 「あいちのかおり」 300g



〈提供：あぐりん村〉

6 WAONポイント 1,000Pクーポン



〈提供：ウエルシア薬局株式会社〉

10 スギ薬局商品券 1,000円分



〈提供：スギ薬局グループ〉

14 ペア招待券



〈提供：トヨタ博物館〉

18 名都美術館展覧会 ペア招待券



〈提供：名都美術館〉

3 商品券500円分



〈提供：浅井屋製菓舗〉

7 ティッシュペーパー 5箱セット



〈提供：OKB大垣共立銀行ながくて支店〉

11 真空ステンレス スティックポット



〈提供：瀬戸信用金庫長久手支店〉

15 食パン一斤



〈提供：nicori factory〉

19 Nバス回数券 (市内在住65歳から 74歳限定)



〈提供：長久手市〉

健康マイレージ チャレンジシート

抽選・申込締切

2027年1月15日(金)

[MyCa]のプレゼントは3月31日(水)まで受け付けます。

ふりがな	男	生年月日	大正 昭和 平成	年	月	日
氏名	女	電話番号				
住所	(市外在住の方はご記入下さい)					
在勤・在学先						

Check 1 自分の目標を実行

食事や運動など健康に関する目標を立てましょう。1日達成するごとに1ポイント貯まります。

目標を書こう! 例) 体重を測る、野菜をたくさん食べる など

1月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計	ポイント
2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計	ポイント
3月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計	ポイント
4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計	ポイント
5月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計	ポイント

Check 2 お出かけメニュー

健康や運動に関するイベントなら何でもOK。

イベント・講座・地域行事名	ポイント	参加日																	
長久手市の健康イベントに参加した	5ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
長久手市内でボランティア・地域活動に参加した	5ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	5ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	5ポイント	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

Check 3 健康メニュー

年に何回受けてもポイントにできるのは1回だけです。

項目	ポイント	参加日
健康診断やがん検診を受ける	10ポイント	/
歯の検診を受ける	10ポイント	/
健診結果がよくなった	10ポイント	/
	10ポイント	/

Check 4 友達メニュー

一緒に「健康マイレージ」の取り組みを行った仲間がいれば5ポイント獲得できます。

項目	ポイント	参加日
仲間と一緒に取り組んだ	5ポイント	/
	5ポイント	/
	5ポイント	/
	5ポイント	/

注意事項

●掲載写真はイメージであり、実際の賞品等とは異なる場合があります。また、賞品は予告なしに変更となる場合があります。(〈〉内は協賛企業。敬称略) ●応募条件を満たしていない場合は抽選の対象となりません。●当選品の換金及び譲渡はできません。●賞品をお選びいただくことはできません、ご了承ください。●チャレンジシートを紛失した場合は、新しいシートでポイントをためてください。●期限内に賞品の交換ができない場合、当選権利を取り消す場合があります。●チャレンジシートの提出枚数には制限を設けていませんが、当選賞品は一人一点になります。●当選番号は2月5日(金)に健康推進課、市HPにて発表します。●賞品には有効期限が設定されているものもあり、お早めにご利用をお願いいたします。

※参加条件：18歳以上の市内在住・在勤・在学の方。

《問い合わせ》
長久手市役所
福祉部健康推進課
☎(0561)63-3300



1の合計ポイント	2の合計ポイント	3の合計ポイント	4の合計ポイント	総合ポイント
ポイント	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント

50ポイント
貯まったら
マイレージ
達成!!



裏のアンケート欄を記入して健康推進課にチャレンジシートを提出してね! ※提出枚数に制限はありません。