



長久手市 健康マイレージ

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。



01 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()

02 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？
()

03 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

04 今後も健康マイレージに取り組みたいです thinks か？

- 1 抽選がなくても取り組む
- 2 抽選があるなら取り組む
- 3 抽選がないならしない

05 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

健康づくりにチャレンジ

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・在学中の方

抽選・申込締切日

2025年1月17日(金)

抽選結果発表日

2025年2月7日(金)

賞品受取期間

2025年
2月7日(金)～3月14日(金)

MyCa受取期間

2025年3月31日(月)まで

「チャレンジシート」か「アプリ」、どちらか片方をご選択ください。

Step1

チャレンジシート入手

このパンフレットを開いて
右側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版



Android版



Step2

健康づくりにチャレンジ

- 1P 自分が決めた目標達成
- 2P 健康に関するイベントに参加
- 5P 仲間と一緒に健康マイレージに取り組んだ
- 10P 健診を受診



健康づくりにチャレンジ

※チャレンジシートと一部ポイント取得条件が異なります。

- 1P 自分が決めた目標達成
- 1P 体重を測る
- 1P 1日8,000歩以上歩く
- 10P 健診を受診

Step3

50P貯まったら、 チャレンジシート提出

チャレンジシートと裏面のアンケートを記入し、
健康推進課に提出してください。(枚数に制限なし)

50P貯まったら、 「MyCa」をダウンロード

ポイントが貯まり、アプリ内でアンケートに
回答すると、「MyCa」が画面に表示されます。
※アプリ利用者は、チャレンジシートの提出は不要です。

Step4

抽選に参加&MyCaプレゼント

チャレンジシートを提出すると、
抽選に参加&「MyCa」をプレゼントします。

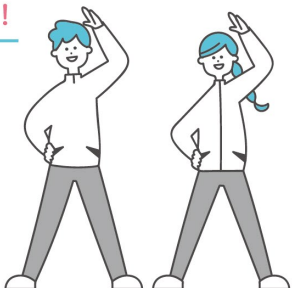
抽選に参加

「MyCa」ダウンロードにて抽選に参加できます。
抽選番号はアプリ内で順に通知します。

←「MyCa」を県内のお店などで提示すると、サービスや割引が受けられます!

GOAL

抽選結果は2025年2月7日(金)に
健康推進課及び市HPにて発表します。



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
2025年1月17日(金)

01  **はらぺこあおむし
キッチン洗剤セット** 5名様
〈提供:愛知銀行長久手支店〉

02  **商品券500円分** 5名様
〈提供:浅井屋製菓舗〉

03  **映画無料鑑賞券1枚** 10名様
〈提供:イオンシネマ長久手〉

04  **イオン商品券
1,000円分** 9名様
〈提供:イオンスタイル長久手〉

05  **IKEAギフトカード
1,000円分** 5名様
〈提供:IKEA長久手〉

06  **WAONポイント
1,000Pクーポン** 10名様
〈提供:ウエルシア薬局
株式会社〉

07  **お食事券1,000円分** 10名様
〈提供:有限会社A・O・F〉

08  **ティッシュペーパー
5箱セット** 10名様
〈提供:OKB大垣共立銀行
ながて支店〉

09  **軍手** 30名様
〈提供:JAあいち尾東
長久手支店〉

10  **デジタル
ヘルスメーター** 2名様
〈提供:スーパービバホーム
長久手店〉

11  **スギ薬局商品券
1,000円分** 10名様
〈提供:スギ薬局グループ〉

12  **真空ステンレス
スティックボトル** 20名様
〈提供:瀬戸信用金庫
長久手支店〉

13  **家庭用洗剤3種セット** 5名様
〈提供:豊田信用金庫
杖ヶ池支店〉

14  **ペア招待券** 5名様
〈提供:トヨタ博物館〉

15  **あぐりん村おやつ
工房・ぱん屋さん
300円商品券×2枚** 5名様
〈提供:長久手温泉あぐりん村〉

16  **長久手温泉
ペテ入泉券** 5名様
〈提供:長久手温泉ござらっせ〉

17  **米粉パン3コセット** 5名様
〈提供:nicori factory〉

18  **ソーライオングッズ** 20名様
〈提供:日東工業株式会社〉

19  **ツルハグループ
商品券1,000円分** 10名様
〈提供:株式会社
ビー・アンド・ディー〉

20  **SARAYAメディカルフィットネス
VITALEZZA NAGOYA
パーソナルストレッチ15分(3,300円分)** 10名様
〈提供:VITALEZZA名古屋〉

21  **黒毛和牛ロース
または肩ロース
すき焼き用約400g** 2名様
〈提供:マックスバリュ
長久手店〉

22  **名都美術館展覧会
ペア招待券** 3名様
〈提供:名都美術館〉

問い合わせ先
長久手市役所
福祉部健康推進課
☎(0561)63-3300



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2025年2月7日(金)に健康推進課、市HPにて発表します。●券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

健康マイレージ チャレンジシート

抽選・申込締切

2025年1月17日(金)

「MyCa」のプレゼントは3月31日(月)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	〒						
在勤 在学先	(市外在住の方はご記入下さい)						

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計	
1月	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			ポイント
2月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計	
3月	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			ポイント
4月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計	
5月	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			ポイント
6月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	小計	
7月	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			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
	3ポイント	/
	3ポイント	/
	3ポイント	/
	3ポイント	/
	3ポイント	/
	3ポイント	/
	3ポイント	/
	3ポイント	/
	3ポイント	/
	3ポイント	/
	3ポイント	/
	3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	/
健診結果がよかった	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	/
	5ポイント	/
	5ポイント	/

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!