



★下記太枠内を記入して保健センターまたは市民センターへ提出しましょう★

かりや健康マイレージ(「まいか」交付・賞品抽選)申込書

ふりがな 氏名	男 女	生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日
住所 〒		
電話番号	勤務先または学校名	

アンケートにご協力ください

- ※賞品は表紙の一覧から選び、該当するひらがなを記入してください。
 ※「か」については「か-1~3」からお選びください。
 ※「く」については20歳未満の方は選ぶことができません。
 ※「は」については当選後LINEでの連絡が必要となります。
 ※令和5年5月以降に2回以上提出した場合も抽選権は1回となります。
 賞品は1回目に提出された賞品で抽選します。
- 希望する賞品を1つだけ選んでください。
 - チャレンジシートはどこで入手されましたか？

① 刈谷市内公共施設 ※a~fから1つお書きください。	a 総合健康センター d 一ツ木福祉センター g 生涯学習センター	b 市役所 e 市民ボランティア活動センター h 歴史博物館	c 市民センター f ウイングアリーナ刈谷 i 刈谷市公共施設連絡バス「かりまる」
--------------------------------	---	--------------------------------------	---
 - この取り組みにより健康への意識・関心が高まったと思いますか。
① 思う ② 思わない
 - かりや健康マイレージに関するご意見・ご要望がありましたらお聞かせください。

★このチャレンジシートの提出は、令和5年5月以降何回目ですか？
_____回目 ※2回以上提出した場合も抽選権は1回となります。

※チャレンジシートの提出は窓口(保健センター・各市民センター)、郵送、メール(画像容量5MBまで)(件名に「マイレージ」と記入のうえ、チャレンジシート両面を画像として添付してください。)で受付します。
 ※チャレンジシートを提出すると、自動的に賞品の応募となります。3月下旬に抽選を行います。
 賞品の発送をもって発表とかえさせていただきます。
 ※チャレンジシート提出後、後日「まいか」を郵送します。「まいか」の有効期限は発行日から1年間です。
 ※かりや健康マイレージ事業は、愛知県との協働事業です。

便利で手軽なスマホ版「あいち健康プラス」もあります!

- 特徴1 チャレンジの達成チェックがどこでもできる
- 特徴2 体重や血圧、健診受診状況、生活記録を登録できる
- 特徴3 参加者の歩数ランキングが表示される
- 特徴4 県内の観光名所等を巡る疑似体験ができる

★100ポイントためてアンケートに答えると、「まいか」が表示できるようになります。
 さらに アプリ内の応募フォームからも、表紙の賞品が当たる抽選に応募可能!
 ※抽選権はアプリシートのどちらか先に応募(提出)した方で1回となります。



iPhone版 (App Store)



Android版 (Google Play)

「まいか」のサービスを受けられるお店は愛知県内で2,342店 刈谷市内では104店! (令和5年3月15日現在)
 協力店舗・サービス内容など詳しくは下記のホームページで!



令和5年度

かりや

健康マイレージ チャレンジシート

「かりや健康マイレージ」は、健康づくりに取り組んだり、健(検)診を受けたりすることでポイントがたまり、「あいち健康づくり応援カード(まいか)」がもらえます。まいかは愛知県の協力店で利用でき、割引やお得なサービスが受けられます。

参加賞(先着600名様)
 第一生命・明治安田生命 協賛グッズプレゼント!!

抽選で
 素敵な賞品が
 当たる!?
 (懸賞賞品一覧)

あ サンモリユ 下條ペア宿泊券 1名様	い ドリップコーヒー 10杯分 30名様	う 刈谷商工会議所賞 体重計 3名様	え (公社)刈谷法人会 刈谷支部賞 ふとん乾燥機 2名様
お 刈谷市歯科医師会賞 電動歯ブラシ 6名様	か 刈谷医師会賞 か-1 ヘアドライヤー 1名様 か-2 炭酸水メーカー 1名様 か-3 ワイヤレスステレオヘッドセット 1名様	き 刈谷市薬剤師会賞 クオ・カード500円分 56名様	く (有)小林農園賞 小林農園の巨峰ワイン 12名様
け 刈谷青色申告会賞 電子血圧計 1名様	こ JAあいち中央賞 マイマイ米 5kg 10名様	し 中川醸造(株)賞 超特撰 たまりしょうゆ1ℓ 3名様	す パンミー賞 パンミー商品券 500円分 20名様
せ (株)近藤組賞 お米みねあさひ 5kg 20名様	そ コンパスグループ・ジャパン(株)賞 刈谷市役所食堂コーヒーチケット(5枚) 15名様	た (株)ヘルスケアシステムズ賞 スパイクチェック(血糖スパイク検査) 3名様	す パンミー賞 パンミー商品券 500円分 20名様
と 明治安田生命賞 フィットネスバイク 2名様	な 第一生命賞 スマートウォッチ 2名様	に 城東電機(株)賞 卓上IH調理器 1名様	ぬ 角文(株)賞 LOGOS×GINZA TREE® 防災缶 2名様
の 中央ブランテック(株)賞 空気清浄機 3名様	は イマファーム賞 収穫体験引換券 500円相当*2パック(農場場所:刈谷市内) 5名様	ひ 中北薬品(株)賞 活命茶1ケース(24本) 10名様	ふ (株)デンソー賞 デンソーワインセラー 3名様
ね サンエイ(株)賞 プリチストン自転車 26インチ 3段変速 1名様	ほ 中央ブランテック(株)賞 空気清浄機 3名様	ひ 中北薬品(株)賞 活命茶1ケース(24本) 10名様	ぶ (株)デンソー賞 デンソーワインセラー 3名様
へ 小林クリエイト(株)賞 富士ベジ工房 5種のレタス食べくらベセット引換券 20名様	の 中央ブランテック(株)賞 空気清浄機 3名様	ひ 中北薬品(株)賞 活命茶1ケース(24本) 10名様	ぶ (株)デンソー賞 デンソーワインセラー 3名様

※写真、イラストはイメージです。※賞品は予告なく、同等の商品に変更になる場合があります。



刈谷市保健センター ☎(0566)23-8877 (年末年始・祝日を除く 月~金の8時30分~17時15分)
 〒448-0858 刈谷市若松町3丁目8番地2 FAX:(0566)26-0505
 Email:kenkou@city.kariya.lg.jp
 ※QRコードはデンソーウェブの登録商標です。



くわしくは かりや健康マイレージ で検索 ▲かりや健康マイレージ

対象 18歳以上の刈谷市在住・在勤・在学の方
 チャレンジ期間 令和5年5月1日(月)~令和6年2月29日(木)
 チャレンジシートの提出は令和6年3月7日(木)まで(必着)

Wチャンス
 第一生命より
 シーホース三河とのコラボグッズを
 30名様に
 プレゼント!



ポイントをためよう

A~Dの健康づくりに取り組み100ポイントためましょう!

A・Bは必須項目

かりや健康マイレージ参加方法

健康づくりをしてポイントをためましょう!

100ポイントたまったら「まいか」をもらおう!



愛知県の協力店で「まいか」を使うのじゃ!

A チャレンジ健康づくり!

30ポイント以上必須

毎日の健康目標を立てて、健康づくりに挑戦!下の①~⑦から1つ選んで○をつけてください。実行できれば1ポイント(1日1ポイントまで)。

- ① 栄養 野菜を1品(皿)増やして食べる。
 - ② 運動 今より1日10分多く体を動かす。
 - ③ 運動 通勤、買物等に公共交通・自転車・徒歩で行く。
 - ④ 休養 子どもは21時までに寝かせる、または大人は23時までに寝る。
 - ⑤ たばこ 禁煙に取り組む。
 - ⑥ 歯 デンタルフロスや歯間ブラシを使い、お口のお手入れをする。
 - ⑦ その他 ()
- ※自由に設定し、記入してください

5月1日以降の実行した日付

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	70
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80

※目標にチャレンジして、達成できた日付を記入しましょう。

A 合計 ポイント ★30ポイント 必要です

ポイント計算



裏面を記入して保健センターまたは市民センターへ提出しましょう

B 健(検)診へ行こう!

項目	受診日(令和5年3月1日以降のもの)	ポイント
特定健康診査、職場、学校での健診・人間ドック	年 月 日	20ポイント
脳ドック	年 月 日	10ポイント
結核健診	年 月 日	10ポイント
骨粗しょう症検診	年 月 日	10ポイント
肝炎ウイルス検診	年 月 日	10ポイント
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	年 月 日 10ポイント
	肺がん	年 月 日 10ポイント
	大腸がん	年 月 日 10ポイント
	乳がん	年 月 日 10ポイント
	子宮がん	年 月 日 10ポイント
前立腺がん	年 月 日 10ポイント	
歯科健診	年 月 日	10ポイント
	年 月 日	10ポイント

※治療に伴う定期受診・検査は含まれません。

B 合計 ポイント ★20ポイント 必要です

C レッツ講座(教室)・ボランティア!

必須ではありません

内容	参加活動日	ポイント
記入例) 市民健康講座/かりや健康マイレージを身近な人(例:家族・友人など)に紹介する	令和5年 5月 1日	10ポイント
	年 月 日	10ポイント
	年 月 日	10ポイント
	年 月 日	10ポイント
	年 月 日	10ポイント
	年 月 日	10ポイント

※市が開催する教室・講座に限らず、個人の趣味の教室や講座、個人的なボランティア活動もポイントに入ります。
例) 企業・大学等主催のセミナー、着付け教室、スポーツジム、献血、地区の清掃など
※同じ講座・活動も5回までポイントに入れられます。

C 合計 ポイント

D からだの状態をチェックしよう!

必須ではありません

毎日の健康状態をチェックしよう!チェックする項目を選んで○をつけて、測定値を記入しましょう。(1日1回まで)

① 体重 ② 血圧 ③ 体温

④ ()

チェックポイント + 評価ポイント = 合計ポイント

改善:10ポイント 維持:5ポイント 悪化:0ポイント

測定値					
1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
13回目	14回目	15回目	16回目	17回目	18回目
19回目	20回目	21回目	22回目	23回目	24回目
25回目	26回目	27回目	28回目	29回目	30回目

※評価ポイントは、初回と最終回の結果を比較して自己評価し、記入しましょう。
※1回=1ポイントです。

D 合計 ポイント