

★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 その他	生年月日 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

- 希望する賞品を1つだけ選んでください。
※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。
(※令和7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。
- チャレンジシートはどこで入手されましたか?
 - 刈谷市内公共施設
※2～1から1つお書きください。
 - 職場()
 - 刈谷市ホームページ
 - イベント・教室()
 - 身近な人から紹介
 - その他()
- 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?
 - 思う
 - 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7年5月以降何回目ですか? ありがとうございました
 _____ 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。なお「か-1」「な」「ね」については、保健センターでの受け取りとなります。(平日8時30分～17時15分)
 ※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「まいか健康プラス」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!
 ※抽選権はアプリか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)

※機種により読み
取れない場合が
あります。

「まいか」のサービス
受けられるお店は
愛知県内で2,452店
刈谷市内では114店!
(令和7年3月17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!



刈谷市保健センター(健康推進課) ☎(0566)23-9559 (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

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。

FAX: (0566) 26-0505

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

令和7年度

かりや

健康マイレージチャレンジシート

抽選で素敵な賞品が当たる!?(懸賞賞品一覧)

※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。

参加賞(先着900名様)

第一生命・明治安田生命・日本生命
刈谷支社 協賛グッズプレゼント!!

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 ストレッチポール® EX 1名様 か-1 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 JAあいち中央賞 マイマイ米 5kg 10名様	
こ 中川醸造(株)賞 千門家 ギフトセット 1名様	し パンミー賞 パンミー商品券 500円分 20名様	す (株)近藤組賞 お米みねあさひ 5kg 20名様	せ 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	そ (株)ヘルスケアシステムズ賞 減塩検定「シオチェック+」 3名様
た スギ薬局グループ賞 スギ薬局商品券1,000円分 10名様	ち 住友生命西三河営業部賞 ピンターバスタオル・フェイスタオルセット 16名様	つ 明治安田生命賞 タニタ上腕式血圧計 2名様	て 第一生命賞 スマートウォッチ 1名様	と 城東電機(株)賞 フェイシャル クレンジング ナノスチーマー 3名様
な 角文(株)賞 LOGOS クーラーボックス 防災用品の詰め合わせ入り (LOGOS GINZA TREE*) 2名様 ※保健センターで受け取り	に サンエイ(株)賞 エアウィーブピロー スタンダード 3名様	ぬ 中央プランテック(株)賞 空気清浄機 3名様	ね 中北薬品(株)賞 活命茶1ケース(24本) 3名様 ※保健センターで受け取り	の (株)デンソー賞 デンソー ワインセーバー 2名様
は 小林クリエイト(株)賞 富士ベジ工房 レタス食べくらべセット 引き換え商品券 20名様	ひ 日本生命刈谷支社賞 まるは食堂 お食事券 2,000円分 5名様	ふ (株)梶川土木 コンサルタント賞 コメダ珈琲店プリペイドカード(コメカ) 3,000円分 10名様	へ ユニー(株) アピタ刈谷店賞 強炭酸水 500ml 1ケース(24本) 引換券 20名様	ほ クアーズテック(同) 刈谷事業所賞 スマートリング引換券 4名様 ※当選後、サイズ確認あり
ま 関興業(株)賞 KINUJO 2WAY IRON ヘアアイロン 1名様	み ほけんハート(株)賞 スギ製菓 お菓子の詰め合わせセット 2,000円相当 15名様			

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7年5月1日(木)～令和8年2月28日(土)

チャレンジシートの提出は令和8年3月6日(金)まで(必着)



ポイントをためよう

「健康」と「お得」Wゲット!!

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!

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

必須!!

※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。

ポイント計算

A

ポイント

30ポイント必須

+

B

ポイント

20ポイント必須

+

C

ポイント

+

D

ポイント

=

合計

100ポイント以上必要

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!

すべて自己申告制です

20ポイント以上必須

項目	受診日(令和7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
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

※市が実施する39歳以下健康診査は人間ドックに含みます。
※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7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!

毎日健康状態をチェックしよう!チェックする項目1つを選んで○をつけて、測定値を記入しよう。(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

改善:10ポイント
維持:5ポイント
悪化:0ポイント

=

D

合計ポイント

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