

★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 西 暦 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。
※令和8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～iから1つお書きください。
 a 総合健康センター b 市役所 c 市民センター
 d 一ツ木福祉センター e 市民ボランティア活動センター f ウイングアリーナ刈谷
 g 生涯学習センター h 歴史博物館 i 刈谷市コミュニティバス「かりまる」
 ② 職場() ③ 刈谷市ホームページ ④ イベント・教室()
 ⑤ 身近な人から紹介 ⑥ 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?
 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。



※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」「か-2」「と」「な」「に」「ぬ」「み」については、保健センターでの受け取りと
なります。(平日9時00分～16時00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)

「まいか」のサービスを受けられるお店は愛知県内で2,494店 刈谷市内では114店!
(令和8年3月16日現在)

協力店舗・サービス内容など詳しくは下記QRコードから確認できます!



協力店は こちらから確認できます。

令和8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)

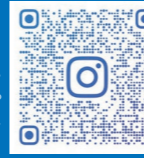
参加賞(先着1100名様)
第一生命・明治安田・住友生命
日本生命 刈谷支社 協賛グッズプレゼント!

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8年5月1日(金)～令和9年2月28日(日)
チャレンジシートの提出は令和9年3月5日(金)まで(必着)

あ サンモリーユ 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 ストレッチボール® EX 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 パターゴルフ ペアチケット 5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 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 腸内環境検査「腸活チェック」 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 住友生命賞 ピンゲーパスタオル 15名様	つ 明治安田賞 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 AQUA ポータブル冷凍冷蔵庫 1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 2名様	に サンエイ(株)賞 エアウィーヴピロースタンダード 3名様	ぬ 中北薬品(株)賞 活命茶1ケース(24本) 2名様	ね (株)デンソー賞 デンソーワインセーバー 2名様	の 小林クリエイト(株)賞 富士ベジ工房(完全密閉型栽培工場)レタス食べくらべセット 1箱2個入り 引換券2枚組 10名様
は 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	ひ (株)梶川土木コンサルタント賞 コメダ珈琲店プリバイドカード(コメカ) 3,000円分 10名様	ふ ユニー(株)アビタ刈谷店賞 ゴリラのひとつかみ 2名様	へ 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	ほ 開興業(株)賞 KINUJO 2WAY IRON ヘアアイロン 1名様
ま ほけんハート賞 スギ製菓お菓子の詰め合わせセット 2,000円相当 15名様	み (株)豊電子工業賞 姿勢を整える骨盤サポートシート 2名様	む (株)ビレッジ開発・次世代型農場でんでん村賞 うるつやトマト 5個セット 引換券 3名様	め ウォータースタンド(株)賞 オリジナルボトル 1本(300cc) 15名様	



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 FAX:(0566)26-0505
 Email:kenkou@city.kariya.lg.jp ※令和8年11月に開庁時間の変更を予定しています。最新の情報は市ホームページからご確認ください。
 ※QRコードは株式会社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 健康推進課公式Instagram



健康推進課
オリジナル
キャラクター
ヘルヘル

すべて自己申告制です

20ポイント以上必須

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、買物等に公共交通機関・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 () ※体重、血圧はD「からだの状態をチェックしよう!」に記載してください。

※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 合計 ポイント



30ポイント必須

20ポイント必須

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!

項目	受診日(令和8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(レントゲン撮影など)	年 月 日 10ポイント
	大腸がん(検便など)	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(血液検査など)	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まれます。 ※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

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8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1つを選んで○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

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

※1回=1ポイントです。 ※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。

D 合計 ポイント