

2025年度

なごや

健康マイレージ

チャレンジシート

健康を習慣化すると
嬉しいことがいっぱい！



健康ライフを
記録しよう！

なごや健康マイレージでは健康づくりに取り組んで**健康マイレージ(ポイント)**をためた方に、
県内の協力店でさまざまなサービスが受けられる

「**あいち健康づくり応援カード ～MyCa(まいか)～**」を差し上げます。

1 ためる

健康づくりに取り組んで
ポイントをためよう！

2 もらう

100ポイント以上たまったら応募して
MyCa(まいか)をもらおう！



3 つかう

MyCa(まいか)協力店で
優待サービスを利用しよう！



さらに

お楽しみ
特典

MyCa(まいか)を応募された方の中から抽選で

- ◎スマートウォッチ ◎アフタヌーンティーペアチケット
- ◎レゴランド®・ジャパン+シーライフ名古屋
コンボ1DAYチケット親子1組2名様分
などをプレゼント！



名古屋市内に
在住・在勤・在学の方なら

どなたでも参加できます

チャレンジ
期間

2025年

7/1 火

2026年

2/15 日

【事業主体】名古屋市

【問い合わせ先】なごや健康マイレージ事務局

【ホームページ】

検索

<https://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/8-4-9-8-0-0-0-0-0-0.html>

TEL:052-387-7296 FAX:052-361-5160

平日(土・日・祝日・年末年始を除く) 午前8時45分から午後5時30分まで

お問い合わせ対応期間:2025年6月20日より2026年3月31日までとさせていただきます。



1

ためる

チャレンジ方法

※詳細は中面をご覧ください。

日々の生活で取り組む健康づくりの目標を決めて、
実践しましょう！



2

もらう

MyCa(まいか)応募方法

※すべての項目が記載されているか応募前にお確かめください。

インターネット

市公式ウェブサイトの応募フォームへ
ポイント数や氏名、住所等を入力し、
送信してください。



なごや健康マイレージ応募

検索

応募フォームへ

郵 送

応募はがき記入例を参考に応募はがきへ
ポイント数や氏名、住所等を記入し、
キリトリ線で切り取って郵送してください。
(切手の貼り付け不要)

スマートフォンアプリ



iOS



Android

App Store または Google Playから
「あいち健康プラス」をダウンロードして、応募ください。

アプリについて

なごや健康マイレージのポイントをアプリでためて、
そのまま「MyCa(まいか)」と「お楽しみ特典」の応募ができます。
アプリ限定で「ウォーキングポイント」が付与されます！

アプリの特徴

- ◎ アプリ上でMyCa(まいか)を入手できます。
- ◎ スマートフォンと連動して、毎日の歩数記録が確認できます。
- ◎ 体重・血圧、健診(検診)受診、生活メモが記録できます。
- ◎ アプリ限定でウォーキングポイントが付きます。
- ◎ 名古屋市からイベントなどに関するお知らせが届きます。

アプリの不具合などの
お問い合わせは

カラダライブ
コールセンター

☎ 0570-077-122

受付時間：9時00分～18時00分
(土・日・祝日、12月29日～1月5日を除く)

3

つかう

MyCa(まいか)を使う



県内にある2,451店舗(2025年5月15日時点)の協力店でMyCa(まいか)を提示すると、優待サービスが受けられます。

MyCa(まいか)の有効期限は発行日から1年間です。

協力店やサービスの内容は、あいち健康マイレージのホームページをご覧ください。

あいち健康マイレージ

検索

<https://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/mileage/>

個人情報に関する留意事項

●応募により得た個人情報については、「なごや健康マイレージ」事業以外には使用しません。

応募に関する留意事項

●応募いただいてから、MyCa(まいか)の発送手続きに1週間程度お時間をいただきます。●市役所、区役所等窓口やFAXでの応募受付は行っておりません。●お楽しみ特典の抽選は期間中、3回です。●応募はがきの応募で応募条件を満たしていない場合(記入漏れ等)は、応募はがきを返送します。●MyCaの送付は初回応募時のみに なります。2回目以降でMyCaが必要な場合は事務局までお電話ください。●応募締切日は応募はがきで応募の場合、当日消印有効です。●当選した景品の換金・転売及び譲渡はできません。●景品当選者の発表は景品の発送をもって、かえさせていただきます。

自分でチェックして
チャレンジしよう!!

毎日健康ポイント + イベント

1日

2
ポイント

毎日健康ポイント

食事や運動など、毎日取り組むことができる健康づくりの目標を、自由に設定して宣言しましょう!!
1日取り組むことに2ポイントたまります。



目標の例

★栄養・食生活

- 朝ごはんを毎日食べる
- 野菜・果物を毎日食べる
- 塩分はひかえる
- 家族と一緒に楽しく食事する

★身体活動・運動

- 毎日の生活で15分以上歩く
- 「なごや健康体操」や「Nagoyaモーニングダンス」を毎日行う(YouTubeで配信)

★その他

- 昼食後も歯磨きをする
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使う
- 毎身体重をはかる
- 禁煙にチャレンジする
- 休肝日をつくる
- こころの絆創膏アプリで日記をつける



毎日健康ポイント「記録カレンダー」

目標を書こう



目標を実践した日に
○印をつけよう!

7 July

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

小計()×2

ポイント

8 August

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

小計()×2

ポイント

9 September

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

小計()×2

ポイント

10 October

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

小計()×2

ポイント

11 November

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

小計()×2

ポイント

12 December

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

小計()×2

ポイント

1 January

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

小計()×2

ポイント

2 February

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

小計()×2

ポイント

毎日健康ポイント「記録カレンダー」 記入方法および記入例

- 1 記入例を参考に、自分に合った目標を書いてください。
- 2 実践できた日は、日付に印をつけてください。(例: √・■・○)

目標を書こう 毎朝なごや健康体操をする

7 July

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	③	④	5
6	7	⑧	⑨	⑩	⑪	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	②②	②③	②④	②⑤	26
27	28	29	③①	31		

小計(/ /)×2

22 ポイント

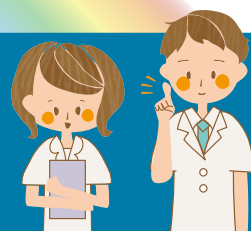
健康ポイント = 合計100ポイントをためよう!!

1日

10
ポイント

イベント健康ポイント

健康づくりに関する教室やイベントへの参加、各種検診を受けると1回ごとに
10ポイントたまります。ポイントは自己申告で参加した証明は必要ありません。



ポイントの対象

★教室・イベントに参加する

- 健康づくりの教室、健康イベント
- 各区の保健センターで行っている健康づくりの教室、講座
- 健康に関するオンライン講座

★健診(検診)を受診する

- 特定健康診査、人間ドック、職場や学校の検診、歯科検診、眼科検診、骨粗しょう検診など
- がん検診(胃がん、大腸がん、肺がん、前立腺がん、子宮がん、乳がんなど)

★施設の利用や地域活動へ参加する

- スポーツ施設(スポーツセンター、プールなど)を利用する
- 地域の活動や集いの場に参加する。
(町内会の活動、地域のボランティア、高齢者サロンなど)

★❤️こころの絆創膏アプリを利用する

- 新規登録バッジ、または2025年度バッジのどれかを獲得する
(自分の傾向画面で確認ができます)

詳しくは
二次元コードへ



「びよ吉」

「うさじ」

©becco

名古屋市いのちの支援広報キャラクター

イベント健康ポイント「記録カレンダー」

講座・イベント名(健診(検診)名)	日にち	場所・医療機関名	ポイント
1	/		10
2	/		10
3	/		10
4	/		10
5	/		10
6	/		10
7	/		10
8	/		10
9	/		10
10	/		10

イベント健康ポイント「記録カレンダー」 記入方法および記入例

- 1 参加した講座・イベント名等、日にち、場所・医療機関名を記入してください。
- 2 ポイント欄に印をつけてください。(例:○・✓)

講座・イベント名(健診(検診)名)	日にち	場所・医療機関名	ポイント
1 ○○健康フェア	8 / 29	▲▲区○○町XXXビル	⑩
2 胃がん検診	9 / 12	○○検診センター	⑩

アンケート

今後の事業の参考にさせていただきますので、次のアンケートをご覧ください、アンケート回答欄へご記入願います。
(最も当てはまるものを1つ選択)

問1 この事業を何でお知りになりましたか？

- ①広報なごや ②市公式ホームページ ③新聞・テレビ・ラジオ ④家族・知人・友達から ⑤職場から ⑥その他

問2 この事業に参加した理由は何ですか？

- ①健康のために何かしようと思ったから ②家族や知人に勧められたから ③健診(検診)の結果が良くなかったから
④優待カードMyCa(まいか)がもらえるから ⑤お楽しみ特典があるから ⑥その他

問3 この事業に昨年度も参加しましたか？

- ①参加した ②参加していない(今年初めて)

問4 日々の生活習慣を見直すきっかけになりましたか？

- ①はい ②いいえ

問5 こころの健康について考えるきっかけになりましたか？

- ①はい ②いいえ

問6 今後も健康づくりの取り組みを継続しますか？

- ①はい ②いいえ

問7 健康マイレージの参加前後で体重に変化はありましたか？

- ①大きく減った(2kg以上) ②やや減った(2kg未満) ③あまり変わらなかった
④やや増えた(2kg未満) ⑤大きく増えた(2kg以上)

問8 健康マイレージの参加前後で日々の歩数に変化はありましたか？

- ①変化はない ②1,000歩程度増えた ③2,000～3,000歩程度増えた
④4,000～5,000歩程度増えた ⑤6,000歩以上増えた ⑥減った

問9 現在名古屋市国民健康保険に加入していますか？

- ①はい ②いいえ

①とご回答された方は下部のご案内(メタボリックまからのプレゼントがあります!)をご確認ください。

問10 その他ご意見・ご要望

ご希望の景品名とアルファベット



知っていますか？ なごや 健康体操

みんなで体操

歩くこと、筋肉に力をいれること、そしてカラダをよく伸ばすことなど、バランス良く運動ができる体操です。

ひとりで体操

毎日が忙しい方でも、通勤中や家事の合間にできる体操です。

なごや健康体操

で検索

国民健康保険加入者のみなさま限定！ 100ポイント以上ためると

メタボリックまからの プレゼントがあります！

ご自身の目標は達成できましたか？

ご参加のみなさまの、チャレンジ期間の取り組み・効果をお聞かせください！

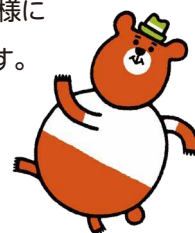
アンケートにご回答いただいた人の中から、抽選で300名様に

マナカチャージ券(1,000円)をプレゼントします。

なごや健康マイレージお楽しみ特典とは別に

マナカチャージ券が当たるチャンスです！

ぜひアンケートにご回答ください。お待ちしております。



応募方法 アプリ・ハガキ・応募フォーム

名古屋市国民健康保険特定健康診査
イメージキャラクター「メタボリックま」

応募はがき記入例

※集計欄やアンケートを見て、ご記入ください

第1回 応募はがき

2025年
9月15日締切
(当日消印有効)

集計期間 7月 1日から 9月 15日まで

目標 毎朝なごや健康体操をする

① 毎日健康ポイント 72 ポイント

② イベント健康ポイント 30 ポイント

①+② ポイント合計 102 ポイント

チャレンジ期間
を記入

ご自分で決めた
目標を記入

毎日健康ポイント
を記入

お出かけ
健康ポイント
を記入

記入した
ポイントの合計
を記入

中面の
アンケートに沿って
回答のみを記入

ウラ表紙の
お楽しみ特典から、
ご希望の景品をひとつ
選んで記入(希望景品の
アルファベット)

アンケート回答

問1 ① 問2 ③ 問3 ② 問4 ① 問5 ①

問6 ① 問7 ③ 問8 ① 問9 ②

問10 健康を意識できたので、来年度も続けたいです。

ご希望の景品名の
アルファベット

ご希望の景品名

T

名古屋城観覧券
ペアセット

※1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。



応募はがき

2025年
9月15日締切
(当日消印有効)

集計期間

月

日から

月

日まで

目標

① 毎日健康ポイント

ポイント

② イベント健康ポイント

ポイント

①+② ポイント合計

ポイント

アンケート回答

問1

問2

問3

問4

問5

問6

問7

問8

問9

問10

ご希望の景品名の
アルファベット

ご希望の景品名

※1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

第3回 応募はがき

2026年
2月19日締切
(当日消印有効)

集計期間

月

日から

月

日まで

目標

① 毎日健康ポイント

ポイント

② イベント健康ポイント

ポイント

①+② ポイント合計

ポイント

アンケート回答

問1

問2

問3

問4

問5

問6

問7

問8

問9

問10

ご希望の景品名の
アルファベット

ご希望の景品名

※1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。



応募はがき

2025年
11月30日締切
(当日消印有効)

集計期間

月

日から

月

日まで

目標

① 毎日健康ポイント

ポイント

② イベント健康ポイント

ポイント

①+② ポイント合計

ポイント

アンケート回答

問1

問2

問3

問4

問5

問6

問7

問8

問9

問10

ご希望の景品名の
アルファベット

ご希望の景品名

※1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

郵便はがき

料金受取人払郵便

中川局承認

1056

差出有効期限
2025年9月15日
まで
(切手不要)

名古屋市中川区清川町3-1-64
丸善印刷株式会社内
「なごや健康マイレージ事務局」行



キリトリ線

郵便はがき

料金受取人払郵便

中川局承認

1057

差出有効期限
2025年11月30日
まで
(切手不要)

名古屋市中川区清川町3-1-64
丸善印刷株式会社内
「なごや健康マイレージ事務局」行



ふりがな

氏名

〒 -

住所

生年月日

年

月

日

性別

電話番号



健康マイレージ

Q&A



第1回の応募でMyCa(まいか)をいただきました。
第2回も応募したいのですが、MyCa2枚目は
もらえるのでしょうか？



MyCaの送付は初回応募時のみとなります。
2回目以降でMyCaが必要な場合は、応募状況を
確認の上発送させていただきますので事務局へ
連絡をお願いします。
(MyCaの有効期限は発行日から1年間です。)



例えば第1回の応募締切までに、応募はがきと
インターネットといった2つの方法で応募しても
いいのでしょうか？



1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。



(国民健康保険加入者限定のメタボリックマからの
プレゼント応募について)
最近、名古屋市の国民健康保険の資格がなくなりました。
応募できますか？



応募できません。応募する日に名古屋市の
国民健康保険に加入していることが応募条件です。

郵便はがき

料金受取人払郵便

中川局承認

1058

差出有効期限
2026年2月19日
まで
(切手不要)

名古屋市中川区清川町3-1-64
丸善印刷株式会社内
「なごや健康マイレージ事務局」行



ふりがな

氏名

〒 -

住所

生年月日

年

月

日

性別

電話番号

A レゴランド®・ジャパン+シーライフ名古屋 コンボ1DAYチケット 親子1組2名様分

10名様

大人用1名と子ども用1名の
コンボ1DAYチケットセット

【LEGOLAND Japan合同会社】
©2025 The LEGO Group.



B 中日ドラゴンズ公式戦使用試合球

3名様

公式戦でを使用した
試合球1個
※試合日の指定はできません

【株式会社中日ドラゴンズ】



C 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ サイン入りボール

3名様

サイン入り
バスケットボール1個

【名古屋ダイヤモンドドルフィンズ
株式会社】



D あつた蓬莱軒ひつまぶし券

10名様

あつた蓬莱軒
各店舗で使える
ひつまぶしのお食事券1枚

【あつた蓬莱軒】



E ザバス ミルクプロテイン ココア風味6本セット

16名様

ザバス ミルクプロテイン
ココア風味
200ml×6本

【株式会社明治】



F 賢者の食卓 ダブルサポート

20名様

賢者の食卓
ダブルサポート(9包入)

【大塚製薬株式会社】



G ヤクルト タフマン リフレッシュ

12名様

ヤクルト
タフマン リフレッシュ
190ml×30本

【株式会社ヤクルト東海】



H アミノバイタル® プロ

12名様

アミノバイタル® プロ
30本入箱

【味の素株式会社】



I 明治安田 からだにやさしい減塩カレーセット

20名様

めいやすペンタン
巾着トートバッグ 1個、
やさしいベルカレー
(ビーフカレー減塩) 180g 5箱

【明治安田生命保険相互会社】



J 竜泉寺の湯 岩盤浴付き特別入浴券

25名様

竜泉寺の湯 守山本店で
つかえる岩盤浴付き
特別ご入浴券1枚

【オーランド観光開発株式会社】



K ゴールドジム名古屋エリア1日体験チケット

50名様

1名様分チケット
名古屋栄店、名古屋金山店、
イオンモール熱田店のうち、
1店舗利用可能

【株式会社THINKフィットネス・ゴールドジム】



L スパイスアップフィットネス名古屋店 体験パーソナルトレーニングチケット

10名様

所用時間60分
①カウンセリング+骨格診断 20分
②パーソナルトレーニング 40分
※18歳以上の女性が対象です

【株式会社グリーン・スパイス名古屋店】



M スマートウォッチ

15名様

手元で自身の健康を
簡単に管理
※写真のモデルはイメージです
※機種、色はお選びいただけません



N 電動歯ブラシ

15名様

やさしく歯垢を除去し、
歯ぐきの健康を増進
※機種、色はお選びいただけません



O 体組成計

15名様

健康管理の基本は自分の
からだを知ることから
※機種、色はお選びいただけません



P アフタヌーンティーペアチケット

15名様

お好きな対象施設(レストランや
ホテル)でアフタヌーンティーを
お楽しみいただけます(2名様)
※一部コースは追加料金が必要な
場合がございます
※現地までの交通費は含まれておりません



Q クルーズ名古屋1DAYバスポート 親子1組4名様分

25名様

大人用2名と子ども用2名の
1DAY バスポートセット
クルーズ名古屋が24時間分
乗り放題となるバスポートです
※対象:定期便のみ(ガイド便・音楽便を
含む)音楽便は片便のみ



R 名古屋港水族館入館券ペアセット

25名様

入館券ペア



S 東山動植物園入園券ペアセット

120名様

入園券ペア、
オリジナルグッズ



T 名古屋城観覧券ペアセット

70名様

観覧券ペア



U 徳川園入園券ペアセット

60名様

入園券ペア



V うさじのお楽しみ袋

20名様

こころの絆創膏アプリの
オリジナルグッズ、
QUOカード500円分の
セット



「うさじ」 「うさじ」
名古屋市ののちの支援広報キャラクター

W マナカチャージ券3,000円分

50名様

X なごや健康体操DVD

30名様



抽選に外れた方にもWチャンス

再度抽選で

**マナカチャージ券1,000円分を
500名様にプレゼント!**