

にっしん健康マイレージ

健康にいいこと
始めよう!

にっしん健康マイレージは環境まちづくりサポーターズ事業の1つです!



参加できる人

16歳以上の日進市内在住・在学・在勤の人(令和6年度末現在)

チャレンジ期間

令和6年4月1日(月)から翌年3月31日(月)

提出期限

令和7年3月31日(月)必着

日進市と愛知県がみなさんの健康づくりを応援します!

STEP 1

チャレンジシートで(中面)参加!

(保健センターガイドや市ホームページからのダウンロードもできます)



オススメ!
アプリでも参加できます!



詳しくは中面を見てね!

ポイントはすべて自己申告制です

STEP 2

自分でできる健康づくりにチャレンジし、50ポイントためよう!

チャレンジ目標例

- ・にっしん体操をする
- ・朝食を食べる



STEP 3

50ポイントたまったら交換しよう!

まいかカード



県内の協力店でカードを見せるとサービスが受けられます。

にっしん環境まちづくりサポーターズポイント(50ポイント分)



抽選会は年1回
30ポイントで1回抽選!
エコ商品などが当たります。



協賛品も貰えるよ!

先着300名様に
ホット&クールアイマスクを
プレゼント!



日進市
NISSHIN

お問い合わせ先
日進市健康課(保健センター)

〒470-0131 岩崎町兼場101-1

TEL ☎ 0561-72-0770

FAX ☎ 0561-74-0244

E-mail ✉ kenko@city.nisshin.lg.jp



日進市健康づくり
 Mascotキャラクター
 「ヘルビー」

にっしん健康マイレージの
詳しい情報は日進市の
ホームページを見てね!





今日から
チャレンジ!!

にっしん健康マイレージ



「にっしん健康マイレージ」は健康づくりに取り組み、マイレージ(ポイント)をためると、「あいち健康づくり応援カード(まいかカード)」がもらえ、愛知県内の協力店でサービスを受けることができます。市民のみなさんが楽しみながら健康づくりに取り組むことを応援します。

参加できる人	16歳以上(令和6年度末現在)の日進市内在住・在学・在勤の人
ポイントをためる期間	令和6年4月1日(月)から翌年3月31日(月)までの任意の3ヶ月間
チャレンジシート提出締切	令和7年3月31日(月)必着

参加方法

健康づくりのメニューに取り組み、ポイントをためます。【自己申告制】参加方法は「アプリ」か「チャレンジシート」の2種類あります。

アプリで参加



おすすめ!

アプリをダウンロード



iPhone



Android



あいち健康プラス

「自治体版」から「日進市」を選択



①目標歩数を設定(1日)
→達成したら1ポイント!
※携帯の歩数計と連携します

②好きな目標を5つまで
設定可能
→達成したら1ポイント!

③健診等の受診記録を入力
→入力したら5ポイント!

50ポイントたまったら、
「まいかカード」が画面上で
表示できるようになる!

チャレンジシートで参加

右ページの「チャレンジシート」を用意



市のホームページから
ダウンロードできます!

①チャレンジする目標を立て、
「実践した日付」に○印をつける!

→チャレンジ期間は3か月間
①は最低20ポイント必要です。

②ボーナスポイントをためよう!
→チャレンジシート提出日から過去
1年間以内に行った項目でボナ
スポイントが獲得できます。

50ポイントたまったら、
保健センターに
チャレンジシートを
提出しよう!

※窓口・FAX・郵送・画像を
Eメールで送付も可

50ポイントたまったら人に参加景品をプレゼント!!

参加景品

※景品の詳細についてはチャレンジシートの裏面をご覧ください。

■ホット&クール アイマスク ■協賛品 ■にっしん環境まちづくりサポーターズポイント(50ポイント分)

アプリで50ポイントたまった場合は、保健センターまでお越しください

にっしん健康マイレージ チャレンジシート

フリガナ 氏名	性別		昭和 平成	年	月	日
住所	〒					
電話番号						

一緒にチャレンジ開始した人の氏名または団体名

記入で
+5ポイント

(A) 仲間と
チャレンジ **ポイント**

①チャレンジする目標を立て、「実践した日付」に印をつけよう！

チャレンジする目標

チャレンジ予定期間 (3か月以内)

月 日 ~ 月 日

実践できた日付に印をつけましょう

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

1日実践につき
1ポイント たまります



毎日できることを
コツコツやろうぜ！

最低
20ポイント
必要

(B) チャレンジ
ポイント **ポイント**

②ボーナスポイントをためよう！

1つにつき **5ポイント** たまります

項目
<input type="checkbox"/> 人間ドック・特定健診・職場の健診・後期高齢者医療健診・30代さわやか健診などを受診した
<input type="checkbox"/> がん検診を受診した
<input type="checkbox"/> 精密検査を受診した
<input type="checkbox"/> 歯科検診を受診した
<input type="checkbox"/> 月1回乳がんの自己検診をした
<input type="checkbox"/> ヘルピーウォーキングマップ・にっしん健康の道を歩いた
<input type="checkbox"/> チャレンジしたことで、健康に対する意識が高まった

項目
<input type="checkbox"/> 災害時の備えや備蓄等の準備・点検をした
<input type="checkbox"/> お薬手帳を持っていて活用している
<input type="checkbox"/> 健康教室へ参加した
<input type="checkbox"/> 地域行事へ参加した
<input type="checkbox"/> つどいの場等*へ参加した
<input type="checkbox"/> 特定保健指導を受けた(初回面接)
<input type="checkbox"/> にっしんおたっしゃボランティア**等のボランティア活動をした
<input type="checkbox"/> チャレンジしたことで、実際に成果(健診結果改善、適正体重に近づいたなど)が上がった

チャレンジ開始日から
過去1年以内に
取り組んだ項目に
ポイントがつくよ！



* つどいの場等とは、ぶらっとホーム、ほっとカフェ、にっしん体操スポット、コミュニティサロン、地域サロン、おたっしゃハウスなどを指します。

** にっしんおたっしゃボランティアとは、介護保険施設における行事のお手伝い、利用者の支援等の活動をする社会福祉協議会に登録した65歳以上のボランティアです。

(C) ボーナス
ポイント

の中のチェックの数 個 × **5ポイント** = ポイント



50ポイント たまったら、
チャレンジシートを提出しよう！
(窓口・FAX・郵送・画像にしてEメールで送付)

まいかカード・にっしん環境まちづくりサポーターズ
ポイント(50ポイント分)・参加景品(先着300名)をお渡します。



さらに! 協賛品をプレゼント!
詳細については裏面をチェック!!

市役所 地域福祉課窓口へも
提出できます。

合計ポイント

(A) + (B) + (C)

ポイント

裏面のアンケートも書いてね!

送付先: 日進市保健センター

〒470-0131 日進市岩崎町兼場101-1

TEL 0561-72-0770 FAX 0561-74-0244

メール kenko@city.nisshin.lg.jp

受付 / 発行

※このチャレンジシートは市ホームページからもダウンロードできます。

※市内在住の健康マイレージ事業参加者は、「にっしん健康づくりサポーター」として健康課からお知らせをお送りすることがあります。

参加景品

日進市の参加景品1つと協賛品(A・B)からそれぞれ1つずつ
※1人1セットまで

先着300名様限定

ホット&クール アイマスク

+



体にいいことをして
景品を
ゲットしよう!



Aから1つ
Bから1つ
貰えるぜ!



※郵送の場合は他の景品になります。

A

- | | | |
|---|--|---|
| <p>1 スポーツクラブ アクトスWill_G ココカラファイン香久山 施設利用券 1枚</p> <p>先着50名</p>  <p>提供
スポーツクラブ アクトスWill_G
ココカラファイン香久山</p> | <p>2 オリジナル3色ペン 1本</p> <p>先着150名</p>  <p>提供
コメダ珈琲店 梅森台店</p> | <p>3 ソイジョイ (イチジク&レーズン)</p> <p>先着90名</p>  <p>提供
大塚製薬株式会社</p> |
|---|--|---|

+

B

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <p>1 タオル</p> <p>先着30名</p>  <p>提供
第一生命保険株式会社
日進営業オフィス</p> | <p>2 子ども用ばんそうこう</p> <p>先着100名</p>  <p>提供
日本生命保険相互会社</p> | <p>3 オリジナル洗濯ネット</p> <p>先着150名</p>  <p>提供
明治安田生命保険相互会社
名古屋南支社</p> | <p>4 商品券 500円分</p> <p>先着20名</p>  <p>提供
株式会社スギ薬局</p> |
|--|---|---|---|



5%割引*

飲み物1杯
サービス*

※サービスの一例

「まいかカード」は、
協力店等で見せると、割引などの
サービスが受けられます。

最新の協力店のサービス情報は
愛知県ホームページでチェック
<http://www.pref.aichi.jp/>

あいち マイレージ協力店 検索



にっしん健康マイレージアンケート

今後の参考とさせていただきますので、アンケートにご
協力をお願いします。チャレンジシート提出時に記入を
お願いします。あてはまるものに○をつけてください。

質問1

「にっしん健康マイレージ」に参加した理由は何ですか。(複数回答可)

- ①健康のために何かしようとしたから ②家族や知人に勧められたから ③面白そうだから
④「まいかカード」や協力店のサービスに興味があったから ⑤その他()

質問2

「にっしん健康マイレージ」に取り組んで自分の健康づくりを意識するようになりましたか。

- ①はい ②いいえ ③どちらともいえない

質問3

日進市の「健やかになっしん宣言」についてご存知ですか。

- ①知っている ②知らない ③言葉を聞いたことがあるが、詳しくは知らない

ご協力ありがとうございました。