

枠内を記入して、いきいき広場内 健康推進グループへ提出しよう！

受付記入欄	通し番号	
	有効期限	
	交付日	

フリガナ		男・女	生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日
氏 名			
住 所	〒		
電 話 番 号			
健康診査を1年に1回受けていますか？	はい ・ いいえ		
健康維持のために何に気を付けていますか？	運動 ・ 食事 ・ その他（ ）		
この取組みにより、健康への意識・関心は高まりましたか？	はい ・ いいえ		



まいかの使い方

たかはま健康チャレンジ事業は、愛知県との協働事業です。愛知県内の協力店で「まいか」を提示すると、さまざまなサービスが受けられます。協力店やサービス内容は、愛知県のホームページをご覧ください。また、QRコードからもご確認いただけます。

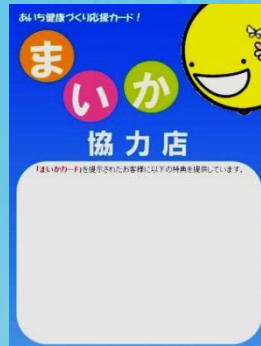
あいち健康マイレージ

検 索



有効期限

発行日から1年間



このステッカーが目印！

高浜市内の協力店舗一覧（令和5年4月現在）

- | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| ①おとうふ市場 大まめ蔵 | ②梅寿し ④石のなかい | ③麺、えがお 高浜店 |
| ②マクドナルド高浜Tぽーと店 | ⑤おかしや みづき | ④えびせん家族 高浜店 |
| ③岩月ふとん店 ④不二商会 | ⑥惣作ダイニング欧華和里 | ④Beauty Salon Li'a. |
| ⑤BePoint ふじ | ⑦カフェガーデン P.o.t | ④カフェかみや ④(有)神谷製麺 |
| ⑥スクールショップ竹内 | ⑧ガレット&カフェ Fairy House | ④サガミ高浜店 |
| ⑦美味良酒マルア | ⑨スポーツクラブアクトス | ⑤新丸珈琲 |
| ⑧メガネ・宝石・時計・補聴器のカウスミ | Will G 高浜 T ぽーと | ⑥miracle power stone |
| ⑨時計・宝石・メガネ・補聴器の十字堂 | ⑩杉浦自動車工業株式会社 | Sakura Saku |
| ⑩かど屋衣料服店 ⑪チパング車店 | ⑪オット ピコ ll ⑫SOLDELI | ⑦そら家 |
| ⑫ミツバトヤ ⑬Cocoizm ⑭青木堂 | ⑬レストラン omi | |
| ⑮ボカラ高浜店 インドネパール料理 | ⑭肉つけ蕎麦 ななつぼ志 | |
| ⑯天狗堂高浜店 ⑰加美屋 | ⑮スーパー銭湯 レッツ高浜 | |
| ⑱メガネ・宝石・時計・補聴器オザキ | ⑯自家製生パスタとパフェ | |
| ⑲ES café ⑳麴屋銀 | Pastorante OHANA | |
| ㉑noi カイロプラクティック | ㉑東(とう)ちゃんのキッチンカー | |
| ㉒生活雑貨 すぎひこ | ㉒こがねや | |

高浜市内以外でも、愛知県内のたくさんの店舗で「まいか」が使えます。
ぜひご利用ください！協力店舗も募集中です！！

たかはま健康 チャレンジシート



「たかはま健康チャレンジ事業」は、健康づくりに取り組む皆さんを応援する制度です。自分で決めた「健康づくり目標」に取り組む、健（検）診を受ける、地域の活動やボランティアに参加することでポイントを貯めて、“健康”と“お得なカード”を手に入れましょう！

参加方法

② もらう

100 ポイント貯めて
優待カード（まいか）
と
参加賞（入浴優待券）を
もらおう！



① 貯める

健康づくりをして
チャレンジシートに
ポイントを貯めよう！

③ 使う

愛知県内の協力店で、
優待カード（まいか）や
参加賞（入浴優待券）を
使って特典を受けよう！

参加対象	18歳以上(チャレンジ開始日時点・高校生を除く)の高浜市内在住の方
チャレンジ期間	通年 ※シートの提出は、年度内1人1回までです
提出方法	窓口へ持参(平日8:30~17:15)、郵送、メールのいずれかにてシートを提出 ※窓口へ持参の方は、その場で「まいか」と参加賞をお渡しします ※郵送またはメールで提出の方は、毎月20日締めで、翌月から1年間使える「まいか」と参加賞を郵送します
提出・問合せ先	高浜市いきいき広場3階 健康推進グループ TEL 52-9873 / メール kenko@city.takahama.lg.jp 郵送先 … 〒444-1398 住所不要 福祉部健康推進グループ 宛て



チャレンジ方法とポイントの貯め方

①～③の健康づくりに取り組んで、合計 100 ポイント貯めましょう！

① 健康づくりにチャレンジ！

【チャレンジ目標を達成したら 1 ポイント！（1日1ポイントまで）】

- ①健康づくりのためのチャレンジ目標を立てましょう。
- ②チャレンジ目標を達成したら、達成した日付を下の表に書きましょう。
- ③達成した日数を数えて、小計の欄に獲得したポイント数を書きましょう。

目標例

- ・ラジオ体操をする
- ・ウォーキングを 20 分する
- ・禁煙する
- ・朝食を摂る
- ・体重を測定する
- ・毎食後歯磨きをする



目標を書こう！

私のチャレンジ目標は、『 』です！

達成した日付を書こう！

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	60pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	70pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	80pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	90pt
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	100pt

①～③のポイント进行計算しよう！

①小計

ポイント

+

②小計

+

③小計

=

合計

合計100ポイント以上になったら、裏面を記入していきいき広場内 健康推進グループへ提出してください。

② 健（検）診を受けよう！

【健（検）診を受けたら 1 回につき 5 ポイント】

- ①受診した健（検）診の受診日を書きましょう。
- ②1回受診につき5ポイントを足して、小計の欄に獲得したポイント数を書きましょう。



受診日を書こう！

※治療のための定期受診、検査は含みません。

項目	受診日	ポイント
健康診査（定期健診、特定健診、人間ドックなど）	年 月 日	5pt
がん検診	年 月 日	5pt
歯科健診	年 月 日	5pt
	年 月 日	5pt
	年 月 日	5pt
	年 月 日	5pt

②小計

ポイント

③ 地域の活動やボランティアに参加しよう！

【活動参加 1 回につき 5 ポイント】

- ①地域の活動やボランティアに参加したら、内容と活動参加日を書きましょう。
- ②1回参加につき5ポイントを足して、小計の欄に獲得したポイント数を書きましょう。

活動内容例

- ・地域のゴミ拾い
- ・総合防災訓練

活動内容と参加日を書こう！

※いきいき健康マイレージ(福祉ボランティア活動)でポイント付与されている活動は含みません。

内容	活動参加日	ポイント
	年 月 日	5pt
	年 月 日	5pt
	年 月 日	5pt
	年 月 日	5pt
	年 月 日	5pt
	年 月 日	5pt

③小計

ポイント