

100ポイント達成したら…

「まいかカード」を
もらいましょう！

もらう

<申請場所>

蒲郡市健康推進課（蒲郡市浜町4）の窓口
※郵送やFAXによる申請は承ることができません。
必ず窓口までお越しいただくようお願いします。

<申請日時>

月曜日～金曜日 8:30～17:15
※祝日を除く

<申請の流れ>

- ① 100ポイントたまったチャレンジシート（本紙）を窓口へ提出
※チャレンジシートは回収させていただきます。
チャレンジシートの返却をご希望の方は、お申し出ください。
- ② 健康推進課にてチャレンジシートの確認
- ③ 「まいかカード」および粗品をお渡しします

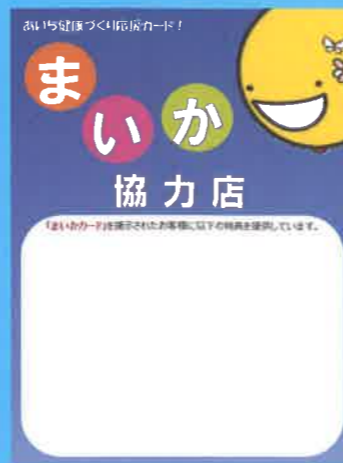


※写真は一例です

つかう

右図の協力店認定ステッカーのある協力店で、「まいかカード」を見せるとサービスや特典が受けられます。

「がまごおり健康マイレージ」は、愛知県との共同実施事業であるため、蒲郡市内だけではなく、愛知県内の協力店でサービスが受けられます。



<協力店・サービス内容について>

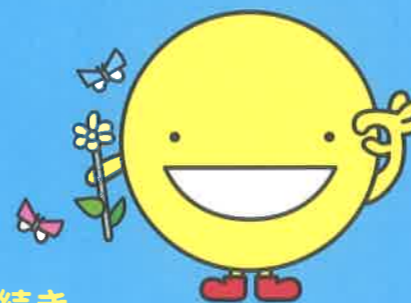
「まいかカード」発行時にお渡しする冊子に蒲郡市内の協力店一覧が載っています。また、ホームページでもご覧頂けます。
※協力店は随時認定・解除されます。「まいかカード」提示の際は事前にご確認ください。



QRコードはこちら↑

<有効期限>

交付日から1年間



まいかカードの申請後も、引き続き健康づくりにつとめましょう！

これからも、みなさんの健康づくりを応援しています♪

<問い合わせ先>

蒲郡市健康推進課（保健センター）

〒443-0036 蒲郡市浜町4

電話：0533-67-1151

FAX：0533-67-9101

Email: hoken@city.gamagori.lg.jp

HP: <http://www.city.gamagori.lg.jp/site/hokencenter/>



健康づくりに取り組んで、健康とお得をGetしよう！



がまごおり健康マイレージ

「がまごおり健康マイレージ」とは？

食事や運動などの生活習慣の改善に取り組んだり、健診（検診）の受診、健康に関するイベントに参加することでマイレージ（ポイント）をためて、楽しみながら健康づくりができる事業です。

対象：18歳以上の市内在住・在勤・在学の方

ポイントをためる期間：チャレンジ開始日より1年以内

参加方法



- ◆ 健診を受診する
- ◆ 健康づくりのイベントに参加する
- ◆ 個人で目標にチャレンジする…など

100ポイント
たまったら…
「まいかカード」
をもらおう

協力店で
「まいかカード」
をつかおう！

健康づくりに取り組み、ポイントをためよう！

ためる チャレンジシート

チャレンジ開始日: 年 月 日

名前 _____

お住まい(町名): _____ 市 _____ 町 _____

生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

※住所が市外の方はいずれかに✓を入れてください。
 市内在勤 市内在学

チャレンジシートの使い方

下記の①～③の3つの分野から100ポイントをためましょう!

- ① 健診(検診)ポイント: 健診(検診)の受診
- ② イベントポイント: 健康に関する教室やイベントへの参加
- ③ チャレンジポイント: 個人の健康づくりへの取り組み

★がまごおり健康マイレージでは、①健診(検診)ポイントで30ポイント以上ためることが必須条件です。健診(検診)の受診をした上で、他の健康づくりにも取り組んでいきましょう。

① 健診(検診)ポイント (30ポイント以上が必須)

記録方法

- 1) 健診(検診)を受けた日にちを記入してください。
- 2) ポイントの合計を記入してください

健診(検診)の項目	受診日	ポイント数
人間ドック/特定健診/職場の健診/ヤングエイジ健診等		30
胃がん検診		5
肺がん検診		5
大腸がん検診		5
乳がん検診		5
子宮頸がん検診		5
前立腺がん検診		5
骨粗しょう症検診		5
歯科検診 (市の歯周病検診/個人で定期検診)		10

合計 ①

② イベントポイント

記録方法

- 1) 健康に関する教室やイベントの名称、参加日・場所を記入してください。
 ※下記に載っているものは一例です。ご自身で参加された講座やイベントについては一律5ポイントで計算してください。
 ※筋トレ脳トレ実践教室については、1回につき5ポイントになります。
 複数回参加された場合、その参加日をご記入ください。
- 2) ポイントの合計を記入してください。
 ※イベントに参加できない場合は、③チャレンジポイントをためてください。

講座・イベント名	参加日	場所	ポイント数
体重測定100日チャレンジ			50
体重測定100日チャレンジ ゴールイベント			20
健康づくりのつどい			20
ひとねる祭			20
筋トレ脳トレ実践教室			5

合計 ②

③ チャレンジポイント



記録方法

- 1) 下記の例を参考に自分に合ったチャレンジメニューを宣言してください。
- 2) チャレンジする月を記入してください。
- 3) 実践できた日には○印をつけてください。
- 4) 1日1ポイント換算で実践できた日にちを数え、ポイントの合計を記入してください。
 ※1つのメニューを宣言しても、2つのメニューを宣言してもOK!

★チャレンジメニューの例★

- [食事] 毎食一口目は野菜から食べる、週に2回休肝日を作る
- [運動] 今より1日 歩多く歩く、エスカレーターやエレベーターを使わない
- [その他] 毎食後歯を磨く、毎日体重を量る

○をつけよう! チャレンジメニューを宣言

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

合計 ③

○をつけよう! チャレンジメニューを宣言

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

合計 ③

◆申請時のポイントを以下に記入してください。

① 健診(検診) ポイント + ② イベント ポイント + ③ チャレンジ ポイント = 総計 ポイント