

健康を習慣化すると
嬉しいことがいっぱい!

2026年度

なごや

健康

マイレージ

チャレンジシート

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
 - ◎疲労回復パジャマ ◎マナカチャージ券3,000円分
- 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

2026年

7/1

水

2027年

2/15

月

【事業主体】名古屋市

【ホームページ】

検索

<https://www.city.nagoya.jp/kenkofukushi/kenkoinfo/1009410/1009435.html>



参加・応募方法などの
お問い合わせは

なごや健康マイレージ事務局

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: 2026年6月20日より2027年3月31日までとさせていただきます。

アプリに関する
お問い合わせは

カラダライブコールセンター

TEL: 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)

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

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。

iOS



Android



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。

③
つかう

MyCa(まいか)を使う



県内にある2,489店舗(2026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/>

名古屋市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

メタボリックマ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



2026年度

なごや

健康マイレージ

お楽しみ
特典3回の抽選で
合計**591**名様に当たる！**A ウルフドッグス名古屋**
サイン入りバレーボールor色紙

12名様

サイン入り
バレーボール1個
もしくは、
サイン入り色紙1枚
※賞品はお選びいただけません

【ウルフドッグス名古屋】

**B 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】**C あつた蓬莱軒ひつまぶし券**

10名様

あつた蓬莱軒
各店舗でつかえる
ひつまぶしのお食事券1枚

【あつた蓬莱軒】

**D 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】

**E 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】

**F 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
マーケティング東海】**G シンクロンコーワ アクティブモード**

15名様

シンクロンコーワ
アクティブモード
100ml×6本

※フレーバーはお選びいただけません

【興和株式会社】

**H 明治安田オリジナルJLPGAゴルフボール**

20名様

ダンロップスリクソン
TRI-STAR
明治安田のキャラクター入り
ゴルフボール 1箱6個入り

【明治安田生命保険相互会社】

**I 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】

**J ゴールドジム名古屋店舗2週間体験チケット**

10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)THINKフィットネス・ゴールドジム】

**K 甜茶飴**

25名様

甜茶飴
80g×3袋

【中北薬品株式会社】

**L 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**M 電動歯ブラシ**

12名様

やさしく歯垢を除去し、
歯ぐきの健康を増進
※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 体組成計**

20名様

健康管理の基本は
自分のからだを
知ることから
※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**O 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**P 疲労回復パジャマ**

6名様

疲労回復をサポートする
機能性パジャマ
※男女兼用です
※サイズはLです**Q 名古屋港水族館入館券ペアセット**

25名様

入館券ペア

**R 東山動植物園入園券ペアセット**

120名様

入園券ペア

※第3回抽選では春まつりチケット
(有効期間内のみご利用可能)が
含まれる場合がございます。

【東山動植物園】

**S 名古屋城観覧券ペアセット**

60名様

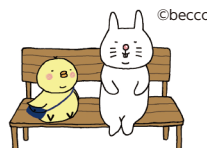
観覧券ペア
※第3回抽選では春まつりチケット
(有効期間内のみご利用可能)が
含まれる場合がございます。**T 徳川園入園券ペアセット**

60名様

入園券ペア

**U 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「びよ吉」「うさじ」
名古屋市の支援広報キャラクター**V マナカチャージ券3,000円分**

50名様

W なごや健康体操DVD

20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！

・商品の内容は変更となる可能性があります。また、写真はイメージであり、実際の品とは異なる場合があります。

・お楽しみ特典の詳しい内容は、「なごや健康マイレージ」のホームページをご覧ください。

・希望される景品名をアンケート回答欄に記入してください。(記入のない場合はマナカチャージ券に応募されたとみなします。)

2026年6月発行
事業主体：名古屋市健康福祉局健康部健康増進課
事業受託：スターキャット株式会社

郵便はがき

454-8790

料金受取人払郵便

中川局承認

1064

差出有効期限
2026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

「なごや健康ライージ事務局」行



太線に合わせて折り曲げ、テープでとめてください。

ふりがな	
氏名	
〒 - 景品に当選された場合、ご記入いただいた住所にお送りいたしますので住所は建物名・部屋番号まで正しくご記入ください。	
住所	
生年月日	年 月 日 性別
電話番号	
番号 (名古屋市 国民健康保険の 方のみ)	校番
「資格情報のお知らせ」「資格確認書」等の「番号・校番」をご記入ください。	

郵便はがき

454-8790

料金受取人払郵便

中川局承認

1065

差出有効期限
2026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

「なごや健康ライージ事務局」行



太線に合わせて折り曲げ、テープでとめてください。

ふりがな	
氏名	
〒 - 景品に当選された場合、ご記入いただいた住所にお送りいたしますので住所は建物名・部屋番号まで正しくご記入ください。	
住所	
生年月日	年 月 日 性別
電話番号	
番号 (名古屋市 国民健康保険の 方のみ)	校番
「資格情報のお知らせ」「資格確認書」等の「番号・校番」をご記入ください。	

郵便はがき

454-8790

料金受取人払郵便

中川局承認

1066

差出有効期限
2027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

「なごや健康ライージ事務局」行



太線に合わせて折り曲げ、テープでとめてください。

ふりがな	
氏名	
〒 - 景品に当選された場合、ご記入いただいた住所にお送りいたしますので住所は建物名・部屋番号まで正しくご記入ください。	
住所	
生年月日	年 月 日 性別
電話番号	
番号 (名古屋市 国民健康保険の 方のみ)	校番
「資格情報のお知らせ」「資格確認書」等の「番号・校番」をご記入ください。	

✓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
- 毎日体重をはかる
- 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 2026
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 2027
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 2026
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(7)×2

24 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2026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がありましたか？

- 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がありましたか？

- 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表面のご案内(メタポリっく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

なごや

健康マイレージ Q&A

Q 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？

A 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。)

Q 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？

A 1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

Q 最近、名古屋市の国民健康保険の資格がなくなりました。
メタポリっくまからのプレゼントの対象者になりますか？

A 対象者になりません。応募する日に名古屋市の国民健康保険に加入して
いることが条件です。応募の際は、「番号・枝番」をご記入ください。
詳しくは、表紙の二次元コードを読み取りご確認ください。

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

●応募いただいたから、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となります。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。

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

2026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

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。

ご希望の景品のアルファベット R ご希望の景品名 東山動物園 入園券ペアセット

※1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

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も)

第3回
応募はがき

2027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

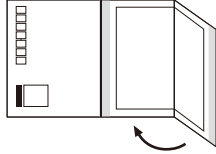
問10

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。

個人情報保護のため、
カバーとして
お使いください。



テーブルで
とめてください

裏側の宛名面もご記入ください。

第2回
応募はがき

2026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

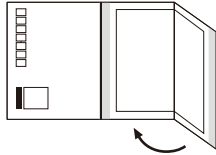
問10

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。

個人情報保護のため、
カバーとして
お使いください。



テーブルで
とめてください

裏側の宛名面もご記入ください。

第1回
応募はがき

2026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

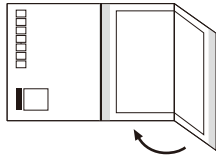
問10

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。

個人情報保護のため、
カバーとして
お使いください。



テーブルで
とめてください

裏側の宛名面もご記入ください。