

高校生以上用

令和8年度

健康づくりに取り組んで、特典をゲットしよう!

みはま健康マイレージ チャレンジシート

対象者

美浜町に
在住・在勤・
在学の方

(1) 100ポイント貯まったら下記申請書を記入

健康マイレージ申請書

美浜町健康マイレージに参加し100P達成したため提出します。

フリガナ		性別	昭和	
氏名		男・女	生年月日	年 月 日 () 歳
電話番号	-		平成	
住所	〒 -		住所が町外の場合は次のいずれかに○をつけてください 町内在勤 ・ 町内在学	

ぜひ、提出後も
健康づくりを続
けてください!



(2) 健康マイレージ参加後アンケートを記入

参加後アンケート

今後の事業の参考にするため、アンケートにご協力ください。
該当する□にシ点を付けてください。

- ①参加するのは何回目ですか
 今回が初めて 今回で2~4回目 今回が5回目以上
- ②健康マイレージはどこで知りましたか(複数選択可)
 広報 家族や友人 町の教室 サロン 公民館 体育館 ケーブル
 ホームページ 学校・保育所 その他 ()
- ③健康マイレージに参加した理由は何ですか(複数選択可)
 健康のために何かしようと思ったから 家族や友人に勧められたから
 マイカカードがもらえるから 抽選に参加できるから
- ④健康マイレージを実施したことで日常や身体に変化はありましたか?(複数選択可)
 毎日の目標が出来た 体重が減った 血液データがよくなった 足腰がしよぶにな
 筋力がついた 健診に行こうと思った 生きがい・やりがいが増えた
 その他 () 変化なし
- ⑤参加された感想や意見をお書きください(広報への掲載：可・不可)

(3) 提出する 提出先：保健センター窓口(郵送可)、体育館、各保育所(通園の家族のみ) 提出期限：令和9年2月1日(月) 厳守

(4) マイカカードと参加賞をもらう

保健センターへ郵送又は体育館等にご提出の場合はマイカカードと参加賞(歯ブラシ)を約1か月後に郵送します。

(5) さらに抽選で約50名様に景品が当たるチャンス!

2月に自動抽選を行います。当選者の方には2月末頃にハガキでお知らせします。
※当選されなかった方にはハガキは届きません。

みはま健康マイレージ事業の参加の流れ

①シートを
もらう

チャレンジシートをもらう(この用紙)

配布場所：保健センター、体育館、保育所、公民館、みはま-れ(R8.8月~)等
配布期間：令和8年4月~令和9年1月末まで

②100p
貯める

チャレンジシートをもらったら健康づくりに取り組み100ポイント貯める
ポイント付与期間：令和8年4月1日~令和9年1月31日まで

③まいかと
交換する

100ポイントたまったら指定の場所に、チャレンジシートを提出し「まいか」と「参加賞」と交換する(全員)

提出場所：保健センター、保育所、体育館、みはま-れ ※保健センターは郵送も可
提出期間：令和8年6月1日から令和9年2月1日(月)まで
※保育所、体育館、みはま-れへの提出、又は保健センターへ郵送された場合は「まいか」と「参加賞(歯ブラシケースなし)」を約1か月後にご自宅に郵送します

抽選に
参加

50名様に抽選で景品が当たります
当選ハガキの送付(2月末予定)をもって当選とします

当たり

抽選協力店 ★令和8年度景品協賛企業★(順不同 敬称略) ※画像はイメージです

明治安田生命保険

えびせんパーク

まちの駅食と健康の館

相互会社

(有)カネヨシ製菓

ソフトクリーム引換券

おたのしみ

七色玉手箱

魚太郎(株)干物セット

布土精肉 肉太郎

えびせんべいの里



えびむすび

南知多ビーチランド

ダイドードリンコ(株)

日本生命(株)



500mlドリンク数本

折り畳み傘
3本

お問い合わせ先
美浜町役場 健康・子育て課(美浜町保健センター)
(0569)82-1111 (内線283・287・289)

切り取って提出



- 愛知県内の協力店舗で発行から1年間、サービスや割引が受けられます。
美浜町では食と健康の館、魚太郎、えびせんべいの里、光栄堂、つくだ煮街道でお使いいただけます。
協力店は随時更新されています。詳しい情報はWEB「みはま健康マイレージ協力店」で検索🔍

100ポイントのため方

① 健診ポイント 受診日を記入してポイントを獲得する

項目	受診日	ポイント
人間ドック（がん検診は別途加算）	5/1	40
特定健診	/	20

40P獲得！

1か月分のポイント記入！

② 健康づくり実施ポイント※30ポイント必須

健康づくり目標は

必ず記入してください

(例) 1日8000歩以上歩くように すること

4月 P						
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		

- ①健康づくりに取り組めた日 → ○：1P
- ②教室等に参加した日は → △：2P
- ③①と②の両方実施できた日 → □：3P

例 4月 7日：健康づくりに取り組んだ → ○：1P
16日：●●サロンに参加した → △：2P
24日：健康づくりと●●教室に参加した → □：3P

③ 健康維持・改善ポイント 健康の維持・改善が見られた場合に記入

項目/健康診断の結果等	結果	ポイント
(例) 血圧	140/90 → 120/80	20
むし歯	0本 → 0本	20

健康維持できてるOK
改善してるOK

その他 体重、BMI、中性脂肪、コレステロール値のキープ、改善など…

例

①健診ポイント

②健康づくりポイント

③健康維持・改善ポイント

①②③合計

40 + 40 + 20 = 100

100P以上で提出！

みはまマイレージチャレンジシート

① 健診ポイント 受診日を記入しポイント獲得！※左ページ：ポイントのため方参照

項目	受診日	獲得ポイント	項目	受診日	獲得ポイント	
人間ドック（がん検診は別途加算）	/	40	がん検診	胃がん	/	10
特定健診	/	20		大腸がん	/	10
学校・職場健診	/	20		肺がん	/	10
歯科検診（学校の健診も含む） 3回まで	/	10		前立腺がん	/	10
	/	10		乳がん	/	10
	/	10		子宮頸がん	/	10

①健診ポイント

P

② 健康づくりポイント（1日最大3P、合計30Pは必須）※左ページ：ポイントのため方参照

わたしの健康づくり目標は（必ず記入） (例) 1日8000歩以上歩く、禁煙・禁酒する等

すること

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

②健康づくりポイント

②健康づくりポイント(30ポイント必須)
R8.4.1からR9.1.31までの合計記入

P

③ 健康維持・改善ポイント 各20P※左ページ：ポイントのため方参照

項目/健康診断の結果等	結果	ポイント
	→	20
	→	20
	→	20
	→	20

③の合計

③健康維持・改善ポイント

P

①健診ポイント

②健康づくりポイント

③健康維持・改善ポイント

①②③合計

○ + ○ + ○ = □

100P以上で提出！

✂ 切り取って提出

