

(1) 100P貯まったら下の健康マイレージ申請書をかいてね

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。

ふりがな	
氏名	男 ・ 女
生年月日	平成・令和 年 月 日生 (歳)
保育所・学校名	
住所	〒
電話	

(2) 健康マイレージ参加後アンケートをかいてね

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してね。
該当する口にし点をつけてね。

- ①参加した理由はなんですか
☐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
☐まいかカードがもらえるから ☐抽選に参加できるから
- ②参加して、よかったことや変化はありましたか
☐健康を意識して生活できた ☐生活を改善するきっかけになった
☐イベントや教室、ボランティアに参加するきっかけになった ☐とくになし
- ③イベントやボランティアに参加した方へ
参加したイベントやボランティアをおしえてください
()
- ④参加された感想をおかきください(広報などへの掲載：○・×)
※年齢と感想を紹介する場合があります
()

(3) 提出する 提出先：保健センター窓口(郵送可)、体育館、図書館

提出期限：令和8年2月2日(月) 厳守

(4) まいか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、図書館に提出した場合はまいかカードと参加賞は約1か月後に郵送でお渡しします。

(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月末までにハガキでお知らせします。

※当選されなかった場合は通知はいきません



✂ 切り取って提出 ✂

抽選で景品も
当たる！

健康づくりに取り組むと
特典がもらえる？！

～みはま健康マイレージ～

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、図書館、がん検診等
配布期間：令和7年4月～令和8年1月末まで



対象者
美浜町に
在住・在学の方

もらう

ためる

交換

抽選に
参加

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ポイント貯めよう

ポイント獲得期間：令和8年1月末まで



100ポイントたまったら指定の場所に提出し
「まいか」と「参加賞」と交換しよう

提出場所：保健センター、図書館、体育館、※保健センターは郵送可
提出期限：令和8年2月2日(月)まで

※図書館、体育館への提出、又は保健センターへ郵送された場合は
「まいか」と「参加賞」は約1か月後にご自宅に郵送します。

さらに約50名様に抽選で景品が当たります

当たった方には、当選ハガキの送付を行います。(2月末頃)



&
参加賞



まいか とは？

- ・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
協力店は随時更新されています。詳しい情報はこちらから→



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)

ポイントのため方



下の①～③のポイントに合わせて100P貯めましょう

① 健診ポイント 受けた日を書いてポイントを得る

きにゅうれい
記入例

項目		受けた日	ポイント
内科健診		5月20日	20ポイント
歯科健診（学校・歯医者）		6月20日	20ポイント
予防接種	インフルエンザ	月 日	10ポイント
	その他（ ）	月 日	10ポイント

20+20で
40ポイント
ゲット！！

②健康づくりポイント

きにゅうれい
記入例

わたしの健康づくり目標は（必ずかく）たとえば・・・早寝早起きをする、食べた歯磨きをするなど

早寝早起き

すること

チャレンジできたら取り組めた日にちにシールスタンプなどで色をつけてね

①健康づくり目標に取り組めたら1ポイント

②イベントやボランティアに参加したら1ポイント

きにゅうれい
記入例

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

③ 町のスタンプがある人はポイントをつけます

画像のカードをお持ちの方はポイントをつけますので保健センターにお持ちください



スタンプ一つ
で10P

①～③のポイント合計100P貯めたら裏面の健康マイレージ申請書を記入して提出しましょう

きにゅうれい
記入例

① 健診ポイント

② 健康づくり
ポイント

③ ハイキング
ポイント

40

40

20

100

100P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 受けた日付をかいてね ※左のページ：ポイントのため方をみてね

項目		受けた日	ポイント
内科健診		月 日	20ポイント
歯科健診（学校・歯医者）		月 日	20ポイント
予防接種	インフルエンザ	月 日	10ポイント
	その他（ ）	月 日	10ポイント

① 健診ポイント

計

ポイント

② 健康づくりポイント ※左ページ：ポイントのため方をみてね

わたしの健康づくり目標は（必ずかく）

すること

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	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

② 健康づくり
ポイント

計

ポイント

③ 町のスタンプがある人はポイントをつけます

画像のカードをお持ちの方はポイントをつけますので保健センターにお持ちください

③ ハイキング
ポイント

計

ポイント



スタンプ一つ
で10P

① 健診ポイント

② 健康づくり
ポイント

③ ハイキング
ポイント

100Pで提出

ポイント

ポイント

ポイント

ポイント

うらへ