

特典を もらう チャレンジシートを持って 健康課へ行こう

特典の引換期間 令和8年6月1日(月)～令和9年3月31日(水) ※期間中**2回まで**交換できます。

引換方法 チャレンジシートを持って**市役所健康課(5窓口)**にお越しください。
下記の枠内、アンケートを記入し、ご提出ください。

フリガナ 氏名	男・女	お住まい・勤務先など (いずれかに○) Wチャンス (いずれかに○)	市内在住 在勤・在学 希望あり・希望なし
年齢 (いずれかに○)	10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代以上		
電話番号 (任意)	※Wチャンスをご希望の方は必須	【健康課使用欄】 受付日 / まいかカード発行 済 (No.) アクトスNo. サニーフローズNo.	
引き換え回数	1・2 回目 ※まいかカードの発行は初回のみ		

アンケートにご協力ください。

Q1. 「はんだ健康マイレージ」事業の参加は初めてですか？

- ① 初めて ② 昨年度以前も参加していた

Q2. どこでお知りになりましたか？

- ① 市報 ② 公共施設 ③ ホームページ ④ 講座・イベント ⑤ 医療機関・調剤薬局
⑥ 身近な人からの紹介 ⑦ その他()

Q3. 「はんだ健康マイレージ」に参加して、健康に対する意識は変わりましたか？

- ① 大きく変わった ② 少し変わった ③ 変わらない

Q4. 今後も健康づくりを続けますか？

- ① 継続する ② 継続しない ③ わからない



使おう

「まいかカード」を愛知県内の健康マイレージ協力店に提示すると様々な特典が受けられます。

☆協力店やサービス内容は、右記二次元コードを参照ください。



問合せ先

半田市福祉部健康課

電話:0569-84-0662 E-mail:kenkou@city.handa.lg.jp

はんだ 健康マイレージ2026 チャレンジシート

無理なく健康、コツコツポイント。

第一生命
Daichi Life Group



★Wチャンス★

第一生命保険株式会社協賛
プロアイスホッケーチーム名古屋オルクス
試合観戦ファミリーチケットを抽選でプレゼント
※試合は令和9年1～2月頃を予定
※12/18(金)までに申請された方で、高校生以下のお子さん・お孫さんと一緒に観戦できる方に限りです

対象:15歳以上の市内在住
在勤・在学の方

参加賞 (全員)

① スポーツクラブアクトス
1回無料券

② ミルク生活
お試しパック

③ 活命茶
500ml

④ サニーフローズ
フィットネスジム
1回無料券
※④は初回申請時のみお渡し

抽選でお楽しみ☆

きらず揚げ引換券

食酢ドリンク

スギ薬局グループ
中身はお楽しみ

NPO法人 ひだまり
まひりや
コーヒー無料券
2枚組

HANDA GRANDBOWL
半田グランドボウル
無料貸靴特典付き
缶バッジ

大戸屋 (株) 大戸屋
半田市役所リコリス店
指定物販商品
引換券

住友生命
フェイスタール

GREENLIFE FITNESS
グリーンライフフィットネス半田
空中ヨガ・フロアレッスン
1回券 (いずれか)

日本生命保険相互会社
刈谷支社
オリジナルボトル

ポイント計算不要の
アプリ参加がおすすめ

iPhoneの方

Androidの方



※特典画像は全てイメージです

500ポイント貯める

毎日チャレンジポイント

健康チェックポイント

参加ポイント

ボーナス歩数ポイント

毎日チャレンジポイント

次の①～⑭からチャレンジメニューを選択し、番号に○を付けます(最大5つまで)。
チャレンジする月を記入します。日付欄に達成できたチャレンジメニューの数を記入しましょう。

- ①毎日朝ご飯を食べる
- ②毎日朝食または昼食に野菜を摂る
- ③食事は、寝る2時間前までに済ませる
- ④うどんやラーメンの汁は半分残す
- ⑤毎日朝食で主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を摂る
- ⑥禁煙にチャレンジする
- ⑦週に1度休肝日をつくる
- ⑧毎食後、歯みがきをする
- ⑨1口30回噛む
- ⑩歯みがきの後は、歯間ブラシやデンタルフロスを使う
- ⑪15分以上ストレッチや運動をする
- ⑫十分な睡眠を取る
- ⑬地域活動に参加する
- ⑭自由設定()

達成できたメニューの数を記入しよう。歩数ポイントを加えてもOK! ★チャレンジポイントは1日最大5ポイント ★歩数ポイントは1日最大4ポイント

歩数に応じてポイントを付与します。ウォーキングに限らず日々の生活で歩いた歩数でOK!
歩数ポイントを加算する場合、「毎日チャレンジポイント」に合計して記入してください。

- 5,000歩台...1ポイント
- 6,000歩台...2ポイント
- 7,000歩台...3ポイント
- 8,000歩以上...4ポイント

だしだし歩く
ダシ!!



月	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	計	P
月	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	計	P
月	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	計	P
月	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	計	P
月	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	計	P
月	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	計	P

例 チャレンジメニュー①、⑥、⑨を選択し、歩数ポイントを加算する場合

4月	5	5	3	7	7	6	7	8	9	3	3	4	メニュー①と⑥を達成(=2ポイント)+6000歩達成(=2ポイント)	9	30	31	計
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	------------------------------------	---	----	----	---

健康チェックポイント

令和8年度の
受診日を書くダン



次の項目は年1回ポイントを付与します。
年2回申請する場合は、前回申請した項目以外をご記入ください。

項目	受診日	ポイント	項目	受診日	ポイント
一般健診 (人間ドック含む)	月 日	20	肺がん	月 日	10
脳ドック	月 日	20	大腸がん	月 日	10
歯科健診 (歯周病検診含む)	月 日	20	胃がん	月 日	10
若年層健康診査	月 日	10	腹部検査(超音波)	月 日	10
ピロリ菌検査	月 日	10	前立腺がん	月 日	10
骨密度測定	月 日	10	子宮頸がん	月 日	10
			乳がん	月 日	10
			野菜の手ばかり 体験	月 日	10

参加ポイント

健康課や登録団体が主催する講座・イベントに参加すると1回につき10ポイント付与します。
参加時にスタンプを押してもらうか、参加したことが証明できるものを健康課にお持ちください。

はんだ健康 マイレージ	はんだ健康 マイレージ	はんだ健康 マイレージ	はんだ健康 マイレージ	はんだ健康 マイレージ
年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
講座名(任意)	講座名(任意)	講座名(任意)	講座名(任意)	講座名(任意)

毎日チャレンジ
ポイント
計 P

+

健康チェック
ポイント
計 P

+

参加ポイント
計 P

=

合計

P

申請方法は
裏面へ

500ポイント必須

(注)ポイントの付与期間は令和8年4月1日(水)～令和9年2月28日(日)です