

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7年6月2日(月)～令和8年3月31日(火)
上記期間中の年2回まで交換できます。

引換方法

市役所健康課(5窓口)にお越しください。

下記の黒枠内を記入し、提出してください。

フリガナ 氏名	男・女	お住まい・勤務先など (いずれかに○) Wチャンスのご希望 (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		2回目以降の方へ(初回は全員発行します) まいかカードの発行 希望する・希望しない
引き換え回数	1・2 回目		健康課使用欄 受付日 / No.

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



Wチャンス!
「喉トレ 健康カルタ」を
抽選で3名様に
プレゼント★

一般社団法人
日本声ヨガ協会



はんだ 健康マイレージ2025 チャレンジシート

健康づくりに取り組むと
ポイントとところで身体により特典をプレゼント!

対象:15歳以上の市内在住
在勤・在学の方

参加賞 (全員)

中北薬品株式会社
NAKAKITA YAKUHIIN CO.,LTD



活命茶
500ml

SPORTS CLUB
axios
Valentia

スポーツクラブアクトス
1回無料券

morinaga
ミルク生活
お試しパック



SUNNY FLOWS



サニーフローズ
フィットネスジム
1回無料券

※特典は全て数に限りがあります。

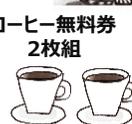
抽選でお楽しみ☆



きらず揚げ引換券



NPO法人
ひだまり
まひりや
まひりや



コーヒー無料券
2枚組

mizkan
食酢ドリンク



竹内養蜂
はちみつ製品



スギ薬局グループ
ゼリー飲料



あなたの未来を強くする

中埜酒造株式会社



國盛
酒蔵のあまざけ

住友生命
フェイスタール



一生のパートナー
第一生命
第一生命
半田営業オフィス

Dai-ichi Life Group



フェイスタール・入浴剤・めがねクリーナー
(いずれか)

HANDA GRANDBOWL
半田グランドボウル
無料貸靴特典付き



大戸屋 (株) 大戸屋
ごぼん焼
OOTOYA
半田市役所リコリス店

指定の
サイドメニュー 1品

Yakult

きになる野菜
アソートセット (5本)



明治安田



中身はお楽しみ

空中ヨガ
フロアレックス
1回券
(いずれか)

今年からアプリでも
参加できるようになりました!
iPhoneの方 Androidの方



「自治体版半田市」を選択

使おう

「まいかカード」を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QR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

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

下記①～⑭からチャレンジメニューを選択します(最大5つ)。選択した番号に○を付けてください。
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。歩数ポイントを加算する場合、「毎日チャレンジポイント」の記録欄に歩数ポイントを合計して記入してください。

- 5,000歩以上…1ポイント
- 6,000歩…2ポイント
- 7,000歩…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
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
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
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
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

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7年度の
受診日を書いてね



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 (歯周病検査含む)	月 日	20	胃がん	月 日	10
住民健診(11月)	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 目ばかり	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7年4月1日(火)～令和8年3月1日(日)です