

こうなん健康マイレージ

健康長寿あいち
イメージキャラクター
エアフィー



※ 健康マイレージ事業は愛知県と江南市の協働事業です。

健康づくりに取り組んで、健康とお得を手に入れよう！

事業内容

江南市では、皆さんの健康づくりを応援するため『こうなん健康マイレージ事業』を実施しています。
健康づくりに取り組んでポイントを貯め、お得な優待カード『MyCa(まいか)』を手に入れましょう！

対象者

市内在住・在勤・在学の方

実施期間

通年実施
何度もチャレンジできます！

参加方法

「アプリ」または「ポイントカード(紙)」のどちらかを選んで参加できます。

※アプリ『あいち健康プラス』は右▶の二次元コードからダウンロードできます。
※ポイントカード(紙)は下記▼をご利用ください。

 **あいち健康プラス**
ダウンロード用
二次元コード
▽ iPhoneの方



▽ Androidの方



① ためる

健康づくりに取り組み、
ポイントを貯める。

- ・自己申告ポイント
(チャレンジポイント)
- ・健(検)診ポイント
- ・イベントポイント
- ・歩数ポイント
(アプリのみ)

合計 40ポイント

② もらう

『MyCa(まいか)』を
もらう。

- ・アプリの場合はアプリ
上でもらう。
- ・ポイントカードの場
合は保健センターで
もらう。




③ つかう

『MyCa(まいか)』を
協力店に提示し、特典
を受ける。

- ・協力店などや特典内
容は、愛知県のホー
ムページでご確認く
ださい。

▽ 「こうなん健康マイレージ」のポイントカードです。切り取ってご利用ください。(コピー可)

ふりがな 氏名	男 ・ 女	年齢 歳
お住まいの町名		
勤務先・学校名(在住でない場合)		
私に取り組んだ健康づくりは… うんどう　えいよう　は 運動　・　栄養　・　歯 その他()でした！		



江南市マスコットキャラクター
ふじか
藤花ちゃん

○対象者は江南市在住・在勤・在学の方です。

※健康マイレージ事業で得られた個人情報は、健康増進事業以外には使用しません。

No. _____

こうなん健康マイレージ ポイントカード

ポイントを貯める期間

通年実施。何度もチャレンジできます！

まいかの交換期間

通年実施。40ポイント達成後、速やかに交換

ポイントカードの提出・まいかの交換先

江南市保健センター トコトコラボ (江南市布袋駅東複合公共施設) 2階

平日9:00~16:00 (土曜・日曜日・祝休日及び12月29日から1月3日を除く)

江南市北山町西300番地 ☎0587-56-4111

参加方法 つづき

40ポイント貯めましょう!

1. ポイントを貯める

アプリ	ポイントカード(紙)			
チャレンジポイント(1ポイント) ・13項目の中から取り組む目標を選択するか、目標を自由設定しましょう ・目標を達成した日はチェックしましょう	自己申告ポイント(1ポイント) ・健康づくりに取り組んだら1日1ポイント、項目(運動・栄養・歯・その他)と日付を記入しましょう ・記入例 <table border="1" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="text-align: center;">6/8 運動</td> <td style="text-align: center;">8/18 栄養</td> <td style="text-align: center;">12/4 歯</td> </tr> </table> ・取り組み例 (ウォーキングをした、禁煙をしたetc.)	6/8 運動	8/18 栄養	12/4 歯
6/8 運動	8/18 栄養	12/4 歯		
健(検)診ポイント(2ポイント) ・「記録」>「健診・検診」に受診状況を記録しましょう	健(検)診ポイント(2ポイント) ・健(検)診の種類と日付を記入しましょう ・市の集団検診を受けた場合は、藤花ちゃんスタンプを押します			
イベントポイント(2ポイント) ・「イベント」>「イベント参加」に表示されているイベントから、参加するイベントを選択し、会場にある二次元コードを読み取りましょう	イベントポイント(2ポイント) ・対象イベントに参加した場合は、藤花ちゃんスタンプを押します (対象イベントについては、市ホームページをご確認ください)			
歩数ポイント(1ポイント) ・5,000歩以上歩いた日は、自動的に1ポイント付きです	歩数ポイント(1ポイント)			

2. MyCa(まいか)をもらう

<アプリ>

40ポイント貯め、アンケートに答えると、優待カード「MyCa(まいか)」がアプリ内で表示できるようになります。

<ポイントカード(紙)>

40ポイント貯まったら、江南市保健センターの窓口へお持ちください。アンケートに答えて、優待カード「MyCa(まいか)」をもらいましょう。
 ※「MyCa(まいか)」の有効期限は1年です。

江南市健康づくり課(保健センター)

〒483-8157 愛知県江南市北山町西 300
 toko+toko=labo(江南市布袋駅東複合公共施設) 2階

0587-58-6062 健康推進グループ 直通

平日 9:00~16:00
 (土曜・日曜日、祝休日および12月29日から1月3日を除く)

駐車場: 有料 ただし保健センターでの手続きや検(健)診・教室などで利用した場合は、割引券を発行します。必ず精算機で精算処理をお願いします。

対象イベントやポイントカードの記入方法など「こうなん健康マイレージ」について詳しくは、江南市のホームページを検索



こうなん健康マイレージ

検索

▽「こうなん健康マイレージ」のポイントカードです。切り取ってご利用ください。(コピー可)

取り組み開始日				
月	日			
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

40ポイント貯まったらチャレンジ達成です!

26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

記入方法

「自己申告ポイント」1日1ポイントが上限です。健康づくりに取り組んだ項目と日付を記入します。日付が記入されていないと無効になります。

「イベント・健(検)診ポイント」

スタンプを押してもらった場合は、日付は不要です。健(検)診は、種類と日付を記入(1回につき、2ポイント)。詳しい対象イベントは広報・ホームページ等でご確認ください。