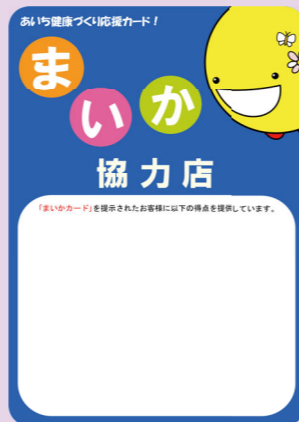


### MyCa(まいか)の使い方

愛知県内の「協力店認定ステッカー」が掲示されている店舗で優待カード「MyCa(まいか)」を提示すると、様々な特典が受けられます。  
※アプリで参加している場合は、アプリで「MyCa(まいか)」を表示して提示してください。スクリーンショット画面による提示は不可。

「MyCa(まいか)」が使える協力店舗・施設は、愛知県全体で約2,400店舗あります。様々なサービス・特典が受けられます。詳しくは、愛知県のホームページを検索



協力店認定ステッカー



協力店(店舗・施設)一覧

あいち健康マイレージ協力店

検索

### ～ 江南市内の協力店～

(令和6年2月時点)

オゼキ制服	マクドナルド (江南 MEGA ドン・キホーテ UNY 店、江南平和堂店、江南西アピタ店、江南店)	美食亭 奏
ピアゴ布袋店		メナードフェイシャルサロン (ジュニパーベリー・江南緑ヶ丘)
書道の美術館 晴嵐館	アピタ江南西店	ケーキショップ オープ
㈱トヨタレンタリース愛知 江南店	ドラッグスギヤマ 古知野店	炭焼き弁当たまご家 江南店
カットハウス カミーリヤ	キッチン くま	Jasper 通り
松竹温泉 天風の湯	サカエスポーツ	洋食屋 SANJI
一不二支店	ボウリング王国 スポーツ江南	AOKI 江南店
ヘルスバンク (今市場店・松竹店・大阪屋ショップ江南店)	TAKEDA CAFE Tree's	enkoya
日本調剤江南薬局	レストラン翠江亭	みずほの国
わたらい整体院	サガミ江南店	天錦
ファミリーノ赤童子	awohana	

※ サービス(特典)については、各店舗のご厚意により提供されています。

「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

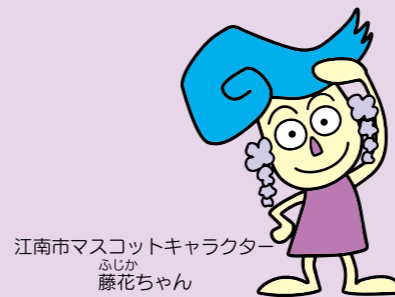


こうなん健康マイレージ

検索

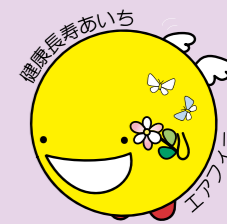
### 江南市保健センター

トコ トコ ラボ  
toko+toko=labo (江南市布袋駅東複合公共施設) 2階  
江南市北山町西300番地 ☎ 0587-56-4111



江南市マスコットキャラクター  
ふじか  
藤花ちゃん

# こうなん



# 健康マイレージ

※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)』と参加賞(抽選)を手に入れましょう!

### 参加方法

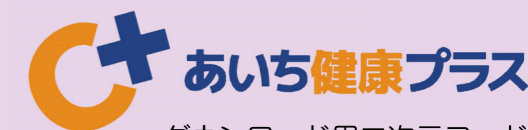
「ポイントカード(紙)」または「アプリ」のどちらかを選んで参加できます。  
※ポイントカード(紙)は下記▼をご利用ください。  
※アプリ『あいち健康プラス』は右▶の二次元コードからダウンロードできます。

### 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!  
参加賞の応募には期限があります。  
詳しくは内ページをご確認ください。



ダウンロード用二次元コード

▽iPhoneの方



▽Androidの方



▼「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	男・女	年齢
氏名		歳
お住まいの町名		
勤務先・学校名(在住でない場合)		
私が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、健康増進事業以外には使用しません。

## 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 toko+toko=labo (江南市布袋駅東複合公共施設) 2階  
平日 8:30~17:15 (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

## ポイントの貯め方

40ポイント貯めましょう！

ポイントカード（紙）	アプリ
<b>自己申告ポイント（1ポイント）</b> ・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 ・取り組み例（ウォーキングをした、禁煙をしたetc.）	<b>チャレンジポイント（1ポイント）</b> ・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
<b>健(検)診ポイント（2ポイント）</b> ・健(検)診の種類と日付を記入しましょう ・市の集団健(検)診を受けた場合は、藤花ちゃんスタンプを押します	<b>健(検)診ポイント（2ポイント）</b> ・「記録」>「健診・検診」に受診状況を記録しましょう
<b>イベントポイント（2ポイント）</b> ・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	<b>イベントポイント（2ポイント）</b> ・「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
<b>歩数ポイント</b>	<b>歩数ポイント（1ポイント）</b> ・5,000歩以上歩いた日は、自動的に1ポイント付きます

## ～ こんな健康マイレージポイント対象イベント～

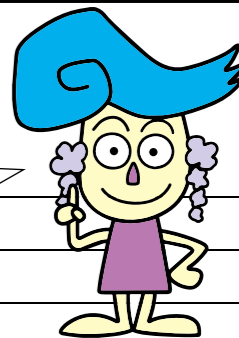
（藤花ちゃんスタンプがもらえるイベント）

（令和6年2月末時点）

開催時期	イベント名	場所	問合せ先
7～8月	親子の栄養教室	保健センター	健康づくり課（母子保健グループ） ☎56-4111
7月	親子料理教室	保健センター	学校給食課（学校給食グループ） ☎54-1111（内線205）
8月	（仮称）市制70周年記念 eスポーツイベント	KTXアリーナ	企画課（企画グループ） ☎54-1111（内線133）
	楽しみん祭		スポーツ推進課（スポーツ推進グループ） ☎54-1111（内線246）
9月予定	救急の日2024	未定	消防署（救急第3グループ） ☎55-2258
11月	こんな産業フェスタ	すいとびあ江南	農政課（農業振興グループ） ☎54-1111（内線447）
11月	健康チェックの日	保健センター	健康づくり課（健康推進グループ） ☎56-4111
随時（ご相談ください）	応急手当講座	要相談	消防署（救急第3グループ） ☎55-2258
年8回	健康応援塾	保健センター	健康づくり課（健康推進グループ） ☎56-4111
月1回	からだにうれしい栄養教室	保健センター	健康づくり課（健康推進グループ） ☎56-4111

## ～ こんな健康マイレージポイント対象健(検)診～

※市の集団健(検)診では、藤花ちゃんスタンプがもらえます

健(検)診	職場などの健診 保健センターの「フレッシュ健康診査」※ 特定健康診査 後期高齢者医療健康診査 人間ドック など	健康のために、 健(検)診を受けよう！	
	節目年齢歯科健康診査		
	歯と口の健康センター		
	職場などのがん検診 または 市の集団がん検診※：市内医療機関でのがん検診		
	職場などの骨粗しょう症検診 または 市の集団骨粗しょう症検診※		

### 【カードの記入方法】

・ポイントカードの1マスが1ポイントです。

1	2	3	4	10/6 歯
10/12 胃がん検診	10/12 検診	8		
11	12	13		

#### 自己申告ポイント

・健康づくりに取り組んだ項目と日付を記入します。  
\*1日1ポイントが上限です。

#### イベントポイント

・保健センターや各会場でのイベント参加で、藤花ちゃんスタンプを押します。  
・対象イベントは次ページを参考にしてください。

#### 健(検)診ポイント

・市の集団健(検)診を受診した場合は、藤花ちゃんスタンプを押します。  
・市の集団健(検)診以外を受診した場合は、ご自身で種類・日付を記入しましょう。



## MyCa(まいか)のもらい方

### <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。

### <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。

※「MyCa(まいか)」の有効期限は1年です。



△アプリ内「MyCa(まいか)」

## 参加賞

ポイントを貯めて賞品をゲットしよう！

ご応募いただいた方の中から、抽選で200名様に参加賞をプレゼント。

【応募期間】毎年度2月末まで

【応募方法】40ポイントごとに1回応募できます。

<ポイントカード(紙)>→「MyCa(まいか)」への交換時に応募券を記入・提出

<アプリ>→ポイントが貯まった時にアプリの「応募フォーム」から応募

【当選発表】毎年度3月中旬の商品発送をもって当選発表にかえさせていただきます。

▼「こんな健康マイレージ」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	26	27
28	29	30
31	32	33
34	35	36
37	38	39
40		

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。

40ポイント貯まったらチャレンジ達成です！