

2024年度

なごや健康マイレージ

お楽しみ特典

3回の抽選で、合計794名様に当たる！

A 名古屋城観覧券ペアセット

140名様

観覧券ペア、
オリジナルグッズ、
マナカチャージ券
1,000円分のセット

B 東山動植物園入園券ペアセット

170名様

入園券ペア、
オリジナルグッズ、
マナカチャージ券
1,000円分のセット

C 名古屋港水族館入館券ペアセット

10名様

大人用2枚

【協賛企業】
第一生命保険株式会社

D レゴランド®・ジャパン 1DAYパスポート親子1組4名様分

5名様

大人用2名と子供用2名の
1DAYパスポートセット【LEGOLAND Japan合同会社】
©2024 The LEGO Group.

E シーライフ名古屋 1DAYパスポート親子1組4名様分

15名様

大人用2名と子供用2名の
1DAYパスポートセット【LEGOLAND Japan合同会社】
©2024 The LEGO Group.

G 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ サイン入りボール

3名様

サイン入りバスケットボール1個

【名古屋ダイヤモンドドルフィンズ株式会社】 ©NAGOYAD



H あつた蓬莱軒 ひつまぶし券

10名様

あつた蓬莱軒
各店舗で使える
ひつまぶしのお食事券1枚
【あつた蓬莱軒】

F 名古屋グランパス フェイスタオル・サイン色紙セット

30名様

フェイスタオル1枚、
選手1名のサイン入り
色紙のセット

【株式会社名古屋グランパスエイト】



J きよめ餅5個入り引換券

40名様

きよめ餅総本家、
名鉄神宮駅前売店で使える
きよめ餅5個入り引換券
【株式会社きよめ餅総本家】

K ザバス ミルクプロテイン脂肪0 ココア風味 6本セット

16名様

ザバス ミルクプロテイン脂肪0 ココア風味
200ml × 6本

【株式会社 明治】



L 賢者の食卓 ダブルサポート

20名様

賢者の食卓 ダブルサポート
(9包入)

【大塚製薬株式会社】



M ヤクルト タフマン リフレッシュ

12名様

ヤクルト タフマン リフレッシュ
190ml × 30本

【株式会社ヤクルト東海】



N ゴールドジム(名古屋栄・金山・熱田) 利用チケット

10名様

名古屋栄店、名古屋金山店、
イオンモール熱田店のうち、
1店舗利用可能
※利用券1枚につき、3名様まで利用可能
【フィットネスクラブゴールドジム】

O アクトス施設利用券ペアセット

10名様

施設利用券ペア

【株式会社アクトス】



P アミノバイタル®プロ

12名様

アミノバイタル®プロ
30本入箱

【味の素株式会社】



Q じっくりコトコトスープ12箱セット

10名様

じっくりコトコトスープの
12箱セット※画像はイメージです。
組合せ内容は変更になる可能性があります。
【ポッカサッポロフード＆
ビバレッジ株式会社】

R キシリトールオーラテクトガム

36名様

キシリトール
オーラテクトガム
＜クリアミント＞
スリムボトル1個

【株式会社ロッテ】



S 明治安田生命オリジナル JLPGAゴルフボール

10名様

勝みなみ選手・鶴岡果恋選手・
小倉彩愛選手イラスト入り
ゴルフボール1箱12個入り
【明治安田生命保険相互会社】

T 徳川園入園券ペアセット

80名様

入園券ペア、
マナカチャージ券1,000円分、
歩数計2個のセット

U マナカチャージ券3,000円分・ 歩数計

100名様

V なごや健康体操DVD

30名様

抽選に外れた方にもWチャンス

再度抽選でマナカチャージ券1,000円分を500名様にプレゼント！

商品の内容は変更となる可能性があります。また、写真はイメージであり、実際の品とは異なる場合があります。
お楽しみ特典の詳しい内容は、「なごや健康マイレージ」のホームページをご覧ください。2024年6月発行
事業主体：名古屋市健康福祉局健康部健康増進課
事業受託：スターキャット・ケーブルネットワーク株式会社

2024年度

小・中学生用

なごや

健康マイレージ

チャレンジシート

1

ためる

健康づくりに取り組んで
ポイントをためよう！

2

もらう

100ポイント以上
たまったら応募して
MyCa(まいか)を
もらおう！

3

つかう

MyCa(まいか)
協力店で
優待サービスを
利用しよう！

健康を心かけるとうれしいことがいっぱい！

健康ライフを記録しよう

さらに お楽しみ特典

MyCa(まいか)を応募された方の中から抽選で
★名古屋港水族館入館券ペアセット
★名古屋グランパス
フェイスタオル・サイン色紙セット
★レゴランド®・ジャパン
1DAYパスポート親子1組4名様分
などをプレゼント！名古屋市内に在住・在勤・在学の方なら
どなたでも参加できますチャレンジ
期間

2024年

7/1

2025年

2/15

【事業主体】名古屋市

【問い合わせ先】なごや健康マイレージ事務局

【ホームページ】なごや健康マイレージ

検索

https://www.city.nagoya.jp/kurashi/category/8-4-9-8-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html

TEL:052-387-7296

FAX:052-361-5160

平日(土・日・祝日・年末年始を除く)午前8時45分から午後5時30分まで



自分でチェックして
チャレンジしよう!!

毎日健康 + お出かけ健康 = 合計100ポイントをためよう!!

2024年度

なごや健康マイレージ

1日 2ポイント

毎日健康ポイント

たべることや体をうごかすことなど、毎日取り組むことができる健康づくりの目標を自由に決めましょう!!
1日取り組むごとに2ポイントがたまります。



目標の例

たべること

- ★ 朝ごはんを毎日食べる
- ★ 野菜・果物を毎日食べる
- ★ おやつを食べすぎない
- ★ 毎日決められた時間に食べる

体をうごかすこと

- ★ おてつだいをして体をうごかす
- ★ 公園であそぶ
- ★ 「なごや健康体操」や「Nagoyaモーニングダンス」を毎日行う(YouTubeで配信)

その他

- ★ 毎日歯みがきをする
- ★ 部活やクラブ活動に参加する
- ★ ゲームの時間を短くして目を休める

◎ 毎日健康ポイント「記録カレンダー」

目標を書こう

7 July

日	月	火	水	木	金	土
	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			

小計() × 2

ポイント

8 August

日	月	火	水	木	金	土
	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			

小計() × 2

ポイント

9 September

日	月	火	水	木	金	土
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					

小計() × 2

ポイント

10 October

日	月	火	水	木	金	土
	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			

小計() × 2

ポイント

11 November

日	月	火	水	木	金	土
	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			

小計() × 2

ポイント

12 December

日	月	火	水	木	金	土
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				

小計() × 2

ポイント

1 January

日	月	火	水	木	金	土
	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			

小計() × 2

ポイント

2 February

日	月	火	水	木	金	土
	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			

小計() × 2

ポイント

目標にチャレンジした日に
○印をつけよう!

目標を書こう 朝ごはんを毎日食べる

7 July

日	月	火	水	木	金	土
	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			

小計(11) × 2

22 ポイント

毎日健康ポイント「記録カレンダー」の書き方

- 1 目標の例を参考に、自分に合った目標を書いてください。
- 2 チャレンジできた日は、日付に印をつけてください。(例: ✓・■・○)

お出かけ健康ポイント「記録カレンダー」の書き方

- 1 行った場所とやったことを記入してください。
- 2 ポイント欄に印をつけてください。(例: ○・✓)

行った場所	日にち	何をしましたか	ポイント
1 ○○公園	8/29	友達とおにぎりを食べた	⑩
2 ○○○○○○○○	9/12	○○○○○○○	⑩

集計欄の書き方

1. チャレンジ期間を記入してください。(取り組み始めた日から100ポイントたまった日まで)
2. チャレンジ期間中にためた毎日健康ポイントとお出かけ健康ポイントとその合計ポイントを記入してください。

第1回 (9/30 締切) 7月6日~9月2日 ①毎日健康 72 + ②お出かけ健康 30 = 合計 102 ポイント

※お楽しみ特典の抽選は期間中、3回です。1回の抽選につき、お一人様1通の応募となります。

家族やお友達といっしょにチャレンジしてね!

MyCa(まいか)とお楽しみ特典の応募方法

インターネット

市公式ウェブサイトの応募フォームへ
ポイント数と氏名、住所等を入力し、
送信してください。

なごや健康マイレージ応募 検索 応募フォームへ

はがき

事務局へ電話して、はがきつきチャレンジシートを
取り寄せて、ポイント数と氏名、住所等を入力し、
投函してください。

事務局 TEL: 052-387-7296

集計欄

第1回	(9/30 締切)	月	日	月	日	① 毎日健康 ポイント	+ ② お出かけ健康 ポイント	= 合計	ポイント
第2回	(12/15 締切)	月	日	月	日	① 毎日健康 ポイント	+ ② お出かけ健康 ポイント	= 合計	ポイント
第3回	(2/19 締切)	月	日	月	日	① 毎日健康 ポイント	+ ② お出かけ健康 ポイント	= 合計	ポイント

各回100ポイント以上ためると応募できます。①+②どちらかのポイントだけでもOK!