

健康づくりに取り組んで
おトクと健康
を
手に入れよう!

きよす健康マイレージ

ステップ 1 健診(検診)を受ける



例 特定健診、がん検診、歯科検診等



ステップ 2 あなたの健康づくり目標を 決めて、実践!(1日1ポイント)



例 ウォーキングをする、毎日体重を測定する、
塩分を控えめにする、禁煙する

何をしようか迷うときは
こちらを参考に
厚生労働省「コロナ下での
「新・健康生活のススメ」



ステップ 3 30ポイントためて健康推進課 窓口で「まいか」と交換!



愛知県内に1200店舗
以上ある「まいか協力店」
で、割引などの
サービスが受け
られます。



お店の詳細は、こちら→
からご覧いただけます。



《対象者》 市内にお住まい又はお勤め、通学の方
《ポイントを貯める期間》 令和5年4月3日(月)から令和6年2月29日(木)
《まいか引換え期間》 令和5年5月8日(月)から令和6年2月29日(木)

【お問合せ】 清須市役所健康推進課
清須市須ヶ口 1238 番地
☎ 052-400-2911

チャレンジシートは裏面にあります



きよす健康マイレージ チャレンジシート

お名前【 】 性別【男・女】 年齢【 歳代】

ステップ 1 健診を受けた日

月 日

がん検診、後期高齢者健診
特定健診、歯科検診など

ステップ 2 健康づくり目標


ラジオ体操をする、ウォーキング、車を控えてエコ通勤する
プロギング※、塩分に気をつける、バランスよく食べる
禁煙にチャレンジ、その他（ ）

*取り組む項目に○をつけてください

※「プロギング」とは、ジョギングしながらゴミを拾う新しい健康×環境スポーツです

【シートの記入・提出先】

- 健診を受けた日を記入する。
- 健康づくり目標に○をし、取り組んだ日を記入する。
- 30ポイントたまったら、清須市役所 北館2階 健康推進課窓口にご提出ください。“まいか”をお渡しします。



取り組んだ日を記入 例 7/20	1ポイント	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ポイント
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

「きよす健康マイレージ」事業の推進のため、アンケートにご協力をお願いします。

- ・今回、この事業に取り組んだ理由はなんですか。記号に○をつけてください。【複数回答可】
- A 健康づくりのきっかけになると思ったから B 健康づくりを継続したかったから
C “まいか”がもらえるから D 粗品がもらえるから E その他（ ）

ご協力ありがとうございました