

健康づくりに取り組んで  
おトクと健康を  
手に入れる

# 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、歯科健診等

ステップ

② あなたの健康目標を決めて、実践!  
(1日1ポイント)



【健康づくり目標の例】

- ウォーキングをする
- ラジオ体操をする
- プロギング※
- 車を控えてエコ通勤する
- 塩分を控えめにする
- バランスよく食べる
- 体重を測定する
- 禁煙する

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!

県内に2,000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。

お店の検索は、こちら→



《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6年4月1日(月)から令和7年2月28日(金)  
《まいか引換え期間》 令和6年5月7日(火)から令和7年2月28日(金)



キリトリ線

## きよす健康マイレージ チャレンジシート

30日取り組んだ後、健康推進課窓口にご提出ください。“まいか”と粗品をお渡しします。

お名前【 】性別【男・女】年齢【 歳代】健診を受けた日【 月 日】

### 健康づくり目標

\*取り組む項目に○をつけてください。

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( )

※「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。

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。

【問合せ】清須市健康推進課 TEL052-400-2911(代表)