

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】

- 早寝早起きをする
- フロギング※
- 塩分を控えめにする
- 体重を測定する
- 運動をプラス10分する
- 車を控えてエコ通勤する
- バランスよく食べる
- 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7年4月1日(月)から令和8年2月27日(金)
《まいか引換え期間》 令和7年5月7日(水)から令和8年2月27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。

早寝早起きをする、運動をプラス10分する、車を控えてエコ通勤する、フロギング※
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()

※「フロギング」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何ですか。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)