

はじめよう！！

★18歳以上の扶桑町在住・在勤の方★

ふ そ う

ポイントをためて
健康に！お得に！



あいち県民の健康づくりを応援する
イメージキャラクター
エアフィー

健康

マイレージ



参加賞あります！（先着順 1年に1回）



扶桑町エコキャラクター
ひまりん

アプリでは、令和5年4月から
7,000歩以上歩くと自動でポイント
がたまります。下のQRコードか
らアプリもご活用ください。



iPhone のかた



Android のかた

検索

①ためる

健康づくりに取り組んだり、
健診を受けてポイント
をためよう

②もらう

ポイントがたまったら、あ
いち健康づくり応援カード
『MyCa（まいか）』カード
をもらおう

③つかう

『MyCa（まいか）』カード
を協力店（裏面で紹介）に
提示して、特典を受けよう

☆参加は2つの方法から選べます☆

A チャレンジシートで参加

B アプリ「あいち健康プラス」で参加

詳しくは、中のページを
ご覧ください

A チャレンジシートで参加の方



①目標設定

食事や運動など、**健康づくりの目標**を一つ決めます。

目標のヒント：無理のない**具体的な**目標に…

- 例 ・体操をする ・1日7000歩歩く ・よく噛んで食べる
 ・休肝日をつくる ・禁煙にチャレンジする



毎日出来なくてもOK☆
 日替わりの目標もOK♪
 書き忘れないようにネ

②チャレンジポイントをためる

決めた目標に**チャレンジ**して**ポイント**をためます。

★**チャレンジシート(下記)**の1マスに取り組めた**日付**を記入しましょう。(1日1ポイント)

★**健診・検診**を受けた方は日付を記入しましょう。(10ポイント) 1回分/年

健診・検診受診日 年 月 日

ふ そ う 健康マイレージチャレンジシート

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	健診の ポイントの ある方 ゴール
41	42	43	44	45	46	47	48	49	チャレンジ ポイント のみの方 ゴール

③『MyCa(まいか)』カードをもらう

合計**50ポイント**たまったら、チャレンジシートと健診のポイントのある方は健診結果を持って保健センターへ



特定健診、人間ドック、がん検診、歯科健診、職場で受けた健診(検診)などの結果(どれか1回分) ☆提示するだけでOK☆☆

優待カード『MyCa(まいか)』カード(有効期限1年)をお渡しします。

お得に使える**お店**は裏面で紹介♪

氏名： _____ (男・女) 年齢： _____ 歳

住所： 扶桑町大字 _____

連絡先： _____



B アプリ「あいち健康プラス」で参加の方

あいち健康プラスは健康づくりを支援するスマートフォンアプリです。

①1日7,000歩以上歩く②健康目標にチャレンジする③健診（検診）を受けることでポイントを獲得します。合計**50**ポイント獲得するとあいち健康マイレージの『**MyCa(まいか)カード**』を取得できます。

（画面に表示 *有効期限：発行日から1年間または更新日から1年間）

アプリではこんな使い方ができます。

◆日々のウォーキングを記録

日々の歩数記録と1ヶ月の歩数記録の推移（グラフ）が表示されます



◆チャレンジの設定と取り組み

ご自身が日々関心のある健康づくりなどのチャレンジ（健康目標）を設定して日々の健康づくりに取り組みましょう



◆優待カードの取得

ポイントを獲得したら優待カード『MyCa(まいか)』を取得しましょう



◆健康記録（体重測定・血圧測定・健診・検診受診）、生活記録で健康管理

◆バーチャルウォーク ◆歩数ランキングの表示 で楽しめます

☆コツコツ歩いてランキング上位を目指そう！

まずはアプリを登録！！

① QRコードから「あいち健康プラス」アプリをダウンロードしましょう



iPhone のかた



Android のかた

Android 向けアプリでは別途「GoogleFit アプリ」のインストールが必要です。
詳しくは

あいち健康プラス

検索

② 画面に従って、アプリを設定

自治体版—「扶桑町」を選択、必要事項を入力する

③ 設定完了！健康づくりを実施して、ポイントを貯めましょう

アプリ利用についてご不明な点はアプリ内「お問い合わせ」からメッセージを送信されるか、またはカラダライブコールセンター Tel.0570-077-122 にお問い合わせください

*獲得した『MyCa(まいか)カード』を保健センターで提示すると参加賞をプレゼントします

※令和5年度から、前年度に発行した優待カードの有効期限が残っていた場合、当該年度のポイントが貯まった時点で、優待カードの発行（更新）が可能になりました。健診（検診）ポイントは毎年4月1日から3月30日までに入力されたデータで10ポイントが加算され、3月31日入力分は次年度のポイントとして加算されます。詳しくはアプリ内 メニュー>ポイント獲得 でご確認ください。



☆参加賞☆



カロリー茶碗



カード型体脂肪計



ちょいかけスプレー
他

*参加賞は予告なく変更になる場合があります

特典を受けるときは、
『MyCa (まいか)』カードをお店で提示して
ください♪※カードの有効期限は1年です。

『まいか』協力店にはまいか協力店
ステッカーが貼ってあります。
詳しくは、愛知県のホームページを検索

あいち健康マイレージ協力店

検索



扶桑町内のお店

令和5年4月末現在

店舗・施設名	サービス(特典)内容
串焼菜膳 和み 扶桑店	◆ランチ→人数×150円OFF ◆ディナー→ドリンク1杯サービス(ピッチャー、ボトル、生大、日本酒2合以外) ※コース不可、他券併用不可、クレジットカード、電子マネー不可
石田家 Pizzeria	◆飲食代より5%OFF
ジュエリー オリент	◆毎月「10日・20日・30日」のオリエントの日にお買い上げいただいた方は、お買い上げ金額から5%割引
ドラッグスギヤマ扶桑店	◆毎週土曜日、お会計時に「MyCaカード」の提示で、スギヤマカードへのポイント加算が通常の2倍
ドラッグスギヤマ柏森店	◆毎週土曜日、お会計時に「MyCaカード」の提示で、スギヤマカードへのポイント加算が通常の2倍
オークビレッヂ	◆入場料無料
ヘアークラフトカナモリ	◆粗品プレゼント
オオハシ理容	◆粗品プレゼント
キムラ理容院	◆粗品プレゼント
理容 谷川	◆一般調髪のお客様「スポーツドリンク」贈呈
かつ雅 扶桑店	◆ご飲食されたお客様にソフトクリームプレゼント(まいかカード1枚につき1個)

ふそう健康マイレージに関するお問い合わせ

扶桑町健康推進課(保健センター) TEL:0587-93-8300 (平日8:30~17:15)

〒480-0103 扶桑町大字柏森字中切 254 番地

ちゃれんじシートは、扶桑町ホームページから
ダウンロード出来ます。

ふそう健康マイレージ

検索

