

もらって嬉しい  
景品が当たる  
チャンス!



# 犬健 チャレンジ



とりする健康、始めよう!



令和8年6月1日(月)~令和9年1月31日(日) 〈消印有効〉  
市内在住・在勤の方(年度内1回限り)

ためる

もらう

つかう



健康づくりに取り組んで、  
マイレージ(ポイント)を  
ためよう!



ポイントをためると、  
「MyCa(まいかカード)」  
がもらえる!  
さらに、景品の応募も  
できる!



これが  
目印!

「まいか」を提示して  
県内の「協力店」で  
サービスを受けよう!

## 参加方法

### アプリ

アプリ「あいち健康プラス」内で  
記録をして応募をしよう

犬山市 あいち健康プラス

### ポイント シート

裏面の  
シートに  
記入をして提出しよう

問合せ 犬山市健康推進課 市民健康館「さら・さくら」

(犬山市大字前原字橋爪山15番地2)

# 健康づくりポイントのため方

## アプリ

## ポイントシート



### チャレンジ ポイント

1日最大3ポイント

### 健康づくりの目標を立てて実践する

- ・15項目のチャレンジ目標から取り組みたい目標を選択してください。(最大3項目)
- ・目標を達成できた日はチェックしてください。



### 健診(検診) ポイント

1回につき  
10ポイント

### 健診(検診)を受ける

【健(検)診対象期間：令和8年2月1日～令和9年1月31日】

「記録」>「健診」  
15項目の健診(検診)から受診した項目を選択し、記録してください。  
(1項目10ポイント)

15項目の健診(検診)のうち受診した項目の欄に受診日を記載してください。  
(1回10ポイント)



### 健康記録 ポイント

1日最大2ポイント

### 体重・血圧を測って記録する

「記録」>「体重」「血圧」に測定した数字を入れてください。

測定した数字を表に記入してください。



### 歩数 ポイント

1日最大5ポイント

### ウォーキングする

歩数を増やすと自動でポイントが付与されます。

- ・6,000歩=1ポイント
- ・7,000歩=2ポイント
- ・8,000歩=3ポイント
- ・9,000歩=4ポイント
- ・10,000歩以上=5ポイント

## 提出方法

### ポイントシート 利用の場合

- ◆窓口 市民健康館・保健センターへ提出
- ◆郵送 〒484-0061 犬山市大字前原字橋爪山15番地2 市民健康館
- ◆メール KENKO@city.inuyama.lg.jp  
(ポイントシートの写真を添付してください。)

### アプリ 利用の場合

- ◆アプリ内応募フォーム  
※景品抽選のみ。まいかカードは自動発行されます。

# 犬健チャレンジポイントシート

申請日	条件	まいか

## 1. チャレンジポイント (各項目 1日1ポイント)

健康づくりの目標を立てて、取り組みましょう!

- ① 1日30分以上の運動を行う
- ② 1日10分程度ストレッチや体操を行う
- ③ 乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにする
- ④ 1日3食(朝・昼・晩)食べる
- ⑤ 塩分控えめの食事をする
- ⑥ 野菜を毎食取り入れる
- ⑦ 寝る2時間前になったら食事・間食をしない
- ⑧ 寝る前に歯を丁寧に磨く
- ⑨ お口の体操(いぬやまべー体操など)をする
- ⑩ 食べ物を飲み込む前にプラス5回かむ
- ⑪ 十分な睡眠時間・休養を確保する
- ⑫ 自分に合ったストレス解消法を実践する
- ⑬ 禁煙を継続する
- ⑭ お酒を飲まない(休肝日にする)

⑮自由設定:

上の欄から取り組みたい目標を選んで、番号を記入してください(最大3項目まで)。

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	10P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	20P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	30P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	40P
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	50P

合計  
P

達成できた日付を記入してください。 記入例: 1 6/1 6/3 6/4 ||

## 2. 健診(検診)ポイント(各項目 1年に1回)

健診(検診)を受診しましょう!

令和8年2月1日以降の健診(検診)が対象です。

項目	受診日	ポイント	項目	受診日	ポイント
定期健康診断	/	10P	胃がん検診	/	10P
人間ドック	/	10P	大腸がん検診	/	10P
特定健康診査	/	10P	肺がん検診	/	10P
特定保健指導	/	10P	乳がん検診	/	10P
後期高齢者医療健康診査	/	10P	子宮頸がん検診	/	10P
39歳以下健康診査	/	10P	前立腺がん	/	10P
歯科・オーラルフレイル健診	/	10P	骨密度チェック	/	10P
緑内障・アイフレイル健診	/	10P			

合計  
P

血圧の書き方  
記入例：100～70  
上～下

### 3. 健康記録ポイント(各項目1日1ポイント)

血圧や体重を計測しましょう!

血圧測定 (mmHg)

～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	10P
～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	20P
～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	30P
～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	40P
～	～	～	～	～	～	～	～	～	～	50P

上の数字が135以下 または 下の数字が85以下を目指しましょう

合計

P

体重測定 (kg)

kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	10P
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	20P
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	30P
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	40P
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	50P

### 4. アンケート

抽選に必要です!

フリガナ		男・女	*アンケート* ○をつけてお答えください。
氏名			1.犬健チャレンジへの参加は初めてですか? ①はい ②いいえ ⇒( )回目
生年月日		才	2.犬健チャレンジを何で知りましたか。 ①市の広報 ②チラシ ③講座・教室 ④家族や知人から ⑤その他( )
電話番号			3.犬健チャレンジに取り組んだ理由は何ですか。 ①健康づくりに取り組みたかったから ②マイカカードがもらえるから ③家族や知人に勧められたから ④景品がもらえるから ⑤その他( )
住所	〒		4.犬健チャレンジは健康づくりのきっかけになりましたか。 ①はい ②いいえ
市外の方	勤務先名		5.これからも健康的な生活習慣を続けたいと思いますか。 ①はい ②いいえ
	勤務先住所		6.犬健チャレンジに参加した感想があればご記入ください。

### ポイント確認

応募には総合200ポイント必要です。

1の合計

P

+

2の合計

P

+

3の合計

P

=

総合

P

200ポイントたまったら  
健康館または保健センターに  
提出しよう



職員記入欄

申請日 /  
総合200ポイント以上達成している   
まいかお渡し