

チャレンジシートもしくはアプリで参加！

こうた健康マイレージ チャレンジシート

「こうた健康マイレージ」は、健康づくりに取り組んだり、健(検)診を受けたりすることで、お得な優待カード「まいか」、健康を手に入れることができます。さらに、抽選で10名様には**景品**として管理栄養士&保健師が選ぶ「防災グッズ」をプレゼント🎁(保健センターでの受け渡しとなります。)



「まいか」は、県内2,450店舗(R7.4現在)で利用可能です。詳しくは愛知県ホームページをご覧ください➡



「まいか」カードとは？

「まいか」カードを提示すると県内協力店でサービスや割引が受けられるカードです。

幸田町内「まいか」協力店(令和7年4月現在)

ピアゴ幸田店(大草)、愛知自動車(六栗)、杉浦建設事務所(荻)
鈴木快生堂薬局(芦谷)、マクドナルド248幸田店(荻)
hair studio りあん(深溝)、緑と風のダーシェンカ(菱池)
タイヤショップミスタータイヤマン幸田(大草)



「すこっぴー」は「健康こうた21計画」マスコットキャラクターです。

チャレンジ期間

令和7年

令和8年

6月1日(日)～1月31日(土)

参加対象：町内在住のかた及び、在学在勤のかた

100ポイント
ためてね!

ポイントのため方

①健康づくりをしてポイントをためよう！

★こつこつ健康習慣ポイント(連続4週間チャレンジ！)

毎日取り組むことができそうな目標をひとつ決め、実践できた日付に○をつける。

★みんなで健(検)診ポイント

各種健(検)診につき、各ポイントたまります！自己申告でOKです。

★わくわくボーナスポイント

当てはまるものがあればポイントゲット！

②100ポイントたまったら保健センターへ提出(年度内に1回限り)

提出期間：令和7年7月1日(火)～令和8年2月6日(金) 必着

チャレンジシートと引き換えに、「まいか」カードと希望者にすこっぴータオル(参加賞)をお渡しします。

※この事業は「第3期健康日本21あいち計画」および「第2次健康こうた21計画」に基づく愛知県と市町村の協働事業です。

チャレンジ期間：令和7年6月1日(日)～令和8年1月31日(土)

提出締切：令和8年2月6日(金)まで

①こつこつ健康習慣ポイント 50ポイント以上必要

コツコツ毎日やってみる健康習慣を決めて「実践した日付」に印をつけよう！

運動	☐ ラジオ体操をする ☐ 6,000歩以上歩く ☐ 20分以上の運動を行う
栄養	☐ 朝ごはんを食べる ☐ 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえる ☐ 夕食後に間食をしない
健康管理	☐ 飲酒時はお酒の量を制限する(男性2合以下、女性1合以下) ☐ 禁煙を継続する
歯	☐ 1日2回以上歯みがきをする ☐ 歯間ブラシやフロスを使う
その他	☐ 十分な睡眠をとる(小学生9～12時間、中学生8～10時間、大人6時間～9時間)

実施できた日に○をつけましょう。

月	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								

月	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								

月	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								

①こつこつ健康
習慣ポイント

ポイント



②みんなで健(検)診ポイント

項目		受診日	ポイント
住民健診・人間ドック・職場や学校での健診		月 日	10pt
がん検診 (人間ドック等 と同時にうけた ものも記入でき ます。)	胃がん	月 日	10pt
	大腸がん	月 日	10pt
	乳がん	月 日	10pt
	子宮がん	月 日	10pt
	前立腺がん	月 日	10pt
歯科健診		月 日	10pt
骨粗しょう症検診		月 日	10pt
保健指導		月 日	10pt

②みんなで健
(検)診ポイント

ポイント

今年度に参加した、やってみた項目があれば○をつけてね。

③わくわくボーナスポイント

地域の行事に参加（清掃活動や防災訓練など）	5 p	健康教室へ参加	5 p
ボランティア活動に参加	5 p	災害に備えて備蓄等の準備・点検をした	5 p

③わくわく
ボーナスポイン
ト

ポイント

健康習慣ポイント

健(検)診ポイント

わくわく
ボーナスポイント

合計

+

+

=

50ポイント以上必要

100ポイント以上たまったら、「まいか」と希望者
には参加賞のタオルを贈呈！保健センターまで直接
チャレンジシートを持ってくるね。

