

使ってお得
まいかカード



まいか
まいか
まいか
がやく私の未来

まいかカードを呈示することで、いろいろな
サービスを受けることができます。

合計金額から
5%オフ

ドリンク1杯
サービス

たまぼポイント
2倍!

カード有効期限：交付日から1年間

など

あいち健康マイレージ

検索



まいか
協力店

協力店は
このマークが
目印です!

令和7年度

たはら健康マイレージアンケート

提出前
にご記入ください

下記についてご記入・あてはまる番号に○をつけてください

ふりがな
氏名

生年月日
年 月 日
年令／性別 歳／男・女・その他

住所

電話

1

たはら健康マイレージに参加する以前に、健康づくりをしていましたか?(食事・運動等)

① 始める予定は
なかった

② 近々、始めよう
と思っていた

③ 今すぐ始めよう
と思っていた

④ 始めていた
(6か月未満)

⑤ 継続していた
(6か月以上)

2

現在の健康づくりについて教えてください。

① していない

② そのうち始め
ようと思う

③ 始めようと思う
(1か月以内)

④ 1～6か月
続けている

⑤ 6か月以上
続けている

3

たはら健康マイレージに参加して効果があったことがありますか?(複数回答可)

① やせた

② 血圧が下がった

③ 疲れにくくなった

④ コレステロール値が改善した

⑤ 血糖値が改善した

⑥ 筋力がついた

⑦ 気持ちが明るくなった

⑧ 肩こりや腰痛が軽減した

⑨ 睡眠状態がよくなった

⑩ 物忘れが軽減した

⑪ 健康づくりのきっかけとなった

⑫ 健康づくりの意識が高まった

⑬ 外出の機会が増えた

⑭ イベント・講座・ボランティア参加のきっかけになった

⑮ 家族や友人などと誘い合って健康づくりができた

⑯ 変わらなかった

⑰ その他()

4

たはら健康マイレージチャレンジシートを、どこで手に入れましたか?

① 市役所・あつみライフランド・渥美支所・赤羽根市民センター

② 市民館

③ 医療機関・歯科医院・薬局

④ よいこの歯みがき運動

⑤ 歯科フェスティバル

⑥ 乳幼児健診

⑦ 市民館まつり

⑧ 集団検診会場

⑨ 献血

⑩ ホームページ

⑪ その他()

5

たはら健康マイレージについてご意見・ご感想があればご記入ください。
()

希望する賞品
表紙 A～Qの中から
お選びください

第1希望 ()

第2希望 ()

第3希望 ()

受領書

本人
ご署名

代理人
氏名

(関係)

■抽選の賞品が当選した場合、発送業者へ当選者の住所・電話番号をお伝えします。

■このアンケートは統計的に処理し、個人情報の取り扱いには十分配慮します。

健康課

①申請方法

☐チャレンジシート

☐アプリ

記入欄

②□たまぼ引換券 番号()

③□まいかカード

④□パソコン入力

対応職員()

令和7年度

たはら健康マイレージ

健康づくりに取り組んで健康とプレゼントを手に入れよう

特典その1 ポイントを100点ためるともらえる 全員プレゼント!



たまぼ
500ポイント
引換券



まいかカード
詳しくは
裏表紙へ



特典その2 さらに抽選ですてきな賞品が当たる!



A お肉ギフト賞
産地直送渥美半島の牛肉・豚肉
詰め合わせセット 1名様



B 地産地賞
農業王国 田原市の野菜・果物
詰め合わせセット 1名様



C 姉妹都市 設楽町賞
設楽町特産
山の恵み詰め合わせセット 3名様



D スギ薬局グループ賞
スギ薬局商品券2,000円分 5名様



E SOMPOひまわり生命賞
バランスボード 3名様



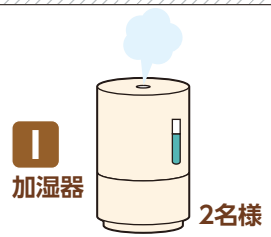
F 第一生命賞
骨盤ホルドマッサージャー 1名様



G 中北薬品賞
活命茶(500ml×24本入) 5名様



H 血圧計 1名様



I 加湿器 2名様



**J 懐中電灯にもランタンにも!
万能ライト** 3名様



**K 非常時用
防災対策缶** 5名様



**L 非常用
トイレ** 10名様



**M 歯のお手入れ
セット** 10名様



**N 田原市博物館・シェルマ
よしご入場券** 10名様



**O 伊良湖温泉
入浴券** 3名様

■アプリでの参加はこちらから
あいち健康プラスのアプリを
ダウンロードして参加すると
残り90点で達成となります。



あいち健康プラス
5.476



▲iOS版



▲Android版

参加期間

令和7年6月2日(月)～令和8年2月27日(金)

交換期間

令和7年7月1日(火)～令和8年2月27日(金) 土日祝除く
午前8時30分～午後5時15分 交換は期間中1人1回のみ

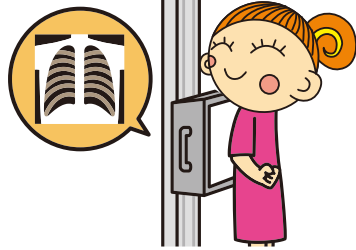
対 象

小学生以上の田原市民、市内在勤・在住

たはら健康マイレージ チャレンジシート

1 から 3 に取り組み100点ためよう

- 1 健診・検診を受診する
- 2 自分でできる健康づくりに取り組む
- 3 対象の講座やイベント、ボランティアに参加する



1 健診・検診を受診する【原則必須】

30点

令和7年4月～令和8年2月末までに
会社、学校、市の健診・検診、個人で
定期健診を1つ以上受けましょう。

受診日： 年 月
健診・検診

受ける機会のない方は 2・3 で100点以上目指そう

2 簡単な健康づくりに取り組む【必須】

60点以上

①～⑪から1つ選び、取り組んだ
日付を記入します。

目標 _____ を毎日する

運動	①プラス10分以上歩く ②ラジオ体操を1日1回以上する ③運動を10分以上する
食事	④野菜を毎食食べる ⑤夜8時以降の間食を控える ⑥飲み物はお茶・水など糖分を 含まないものにする
禁煙	⑦今、喫煙しているが禁煙する
歯	⑧寝る前の歯みがきは丁寧に (3分以上)する
休養	⑨早寝早起きをする
健康管理	⑩体重を毎日測る
自由	⑪ _____ を毎日する

健康づくりを始める方
田原弁版ラジオ体操の
CDを配布しています。
※配布条件あり



1日2点	なるべく続けて30日以上取り組みましょう			
1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
月 / 日				
6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目
16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目
26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
				達成
31日目	32日目	33日目	34日目	35日目

健康づくりを続けて
感じた効果 やせた・体力がついた など

10点

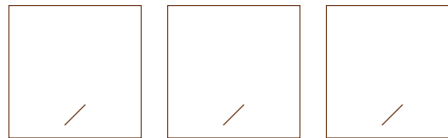
3 講座やイベント、ボランティアなど好きな方法でポイント追加

対象の講座やイベントに参加する

1回10点

右欄にスタンプを押してもらう、または10点単票を貼ってください。

【対象の講座】※一部掲載



開催日	講 座	会 場	申込	問い合わせ先
月 1 回	子育て講座	なのはなルーム(伊良湖岬保育園内) さくらルーム(親子交流館) こがめルーム(あかばねこども園内)	不要	子育て支援課
毎月 1 回	しおさい大学(生きがいある人生を目指した講座)	開催ごと指定場所	○	生涯学習課
11月22日	田原市防災カレッジ	第1回:田原文化会館	○	防災対策課
2月15日		第2回:渥美文化会館		
7月6日／2月3日	救命講習会 (A E D取り扱いを含む心肺蘇生法の講習)	開催ごと指定場所	○	渥美分署
8月6日／9月28日 ／12月14日		開催ごと指定場所	○	消防署
10月7日／11月9日 ／1月18日		開催ごと指定場所	○	赤羽根分署
12月頃		開催ごと指定場所	○	赤羽根分署
12月頃	親子エコクッキング講座	田原福祉センター	○	環境政策課
会場により異なる	社協サロン	市民館等	○	田原社会福祉協議会
随時	収穫体験・★体験教室(パン・アイスクリーム教室等)	サンテパルクたはら	○	サンテパルクたはら
6月中旬頃	フレフレ教室	田原福祉センター、赤羽根福祉センター、 あつみライフランド	○	高齢福祉課
7月下旬頃	体力測定教室(ちょこチェック)	田原福祉センター、赤羽根福祉センター、 あつみライフランド	○	高齢福祉課
随時	はつらつシニア体操	各福祉センター、市民館等	○	高齢福祉課
7月27日	田原市SDGsフェスタ2025(たはらエコフェスタ&男女共同参画 フェスティバル)	田原文化会館	不要	企画課・環境政策課
10月5日	スポーツギネス大会	田原文化会館	不要	スポーツ課
2月頃	ウォーキング大会	童浦校区	○	スポーツ課
随時	栄養に関する講座	福祉センター等	○	健康課
随時	健康講座	市民館等	○	健康課

※対象講座やイベントは変更になる場合があります。田原市ホームページまたは問い合わせ先で最新の情報をご確認ください。

ボランティアに参加する

1回10点

地域のボランティアなどに参加した内容
をご記入ください。

6/1に田原を美しくする推進デーに参加した など

たはら健康マイレージを紹介する

1人5点

あなたがたはら健康マイレージの参加を
勧めた方の愛称をご記入ください。

100点以上たまったら、記念品と交換

100点(アプリの方は90点)たまったら、市役所健康課またはあつみライフランドで
記念品と交換します。

- 裏面のアンケートを記入したうえで、このチャレンジシートを持参してください。
- アプリ参加の方は、スマートフォンをご持参ください。
- 代理の方でも引換できます。
- 抽選会は、令和8年3月を予定しています。当選者には通知いたします。

1 ()点
2 ()点
3 ()点
計 ()点

問い合わせ／田原市役所健康課

電話 0531-23-3515

あつみライフランド健康課

電話 0531-33-0386