

抽選で賞品が
当たりやす

アプリで参加は
こちら▶▶▶



※商品は変更になる場合があります。※3月に抽選会を行います。
当選された方には抽選会のご案内をお送りします。※当選品に関
するお問い合わせ、ご希望はお受けすることはできませんのでご了
承ください。

大橋運輸株式会社



- 大橋運輸交通安全
御守りグッズ
(キーホルダー&キラキラ
シール3枚セット)

スポーツクラブアクトス



- 施設(新瀬戸店)
利用券

瀬戸旭医師会



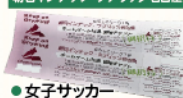
- 体組成計

株式会社マルニ運輸



- 防災グッズ

朝日インテック株式会社 朝日インテック・ラブリッジ名古屋



- 女子サッカー
なでしこリーグ1部
ホームゲーム共通観戦
ペアチケット
(高校生以下無料)

瀬戸蔵セラミックプラザ



- せとちゃん貯金箱

瀬戸蔵ミュージアム



- ペア招待券

瀬戸信用金庫



- せとにやんマグ
せとにやんメモ
手指の消毒液

株式会社 中外陶園



- ノベルティー・パル

中日新聞



- ドラゴンズ
マフラータオル

東名プレス株式会社



- ペットボトルオープナー

東名ボール



- ボウリング無料券
(2,000円相当)

中北薬品株式会社



- ハンドクリーム

日本生命保険相互会社 瀬戸営業部



- Cロゴ入りゴルフボール
タイトリスト

波多野耕文堂



- 三菱鉛筆ジェット
ストリーム4&1

ボーラザビューティー 新瀬戸店



- バンセド ブーケ
ボディーションブーセット
ミニボトル

第一生命保険株式会社



- 今治タオル2本セット

明治安田生命保険相互会社 瀬戸営業所



- 保冷温バック

森永乳業株式会社



- 大人のミルク生活

株式会社ヤクルトマーケティング 東海 名古屋カンパニー



- ラクトデュク
S.E.ローション2
(とろっとるおろ)

和洋食器「さかえ」



- マグカップ2個セット

株式会社 佗蔵



- レンタルスペース
無料利用券
(一棟貸し9時~18時)

ゴルフクラブ大樹



- ゴルフ練習チケット
(1000円券)

ホーユー株式会社



- ビューティラボ美容液

イーバイエイト株式会社



- JCBギフトカード
(5000円分)

令和8年度

せと健康マイレージ チャレンジシート

対象

保育園・幼稚園等の年少児
以上の瀬戸市在住・在勤・
在学・在園の方

提出
締切

令和9年
2月26日(金)必着

参加方法

STEP 1 チャレンジシート(本用紙)を入手

STEP 2 ポイントを貯めよう!

●毎日ポイント

毎日取り組む目標を決め、実践できたら1日1ポイントを加算。
連続4週間取り組みましょう。

●参加ポイント

健診や健康教室、介護予防教室、市・地域主催のイベントなどに参加し、
ポイントを加算。

●達成ポイント

禁煙に取り組んだり、マイレージ事業に継続的に取り組み健康に
改善がみられたらポイント加算(必須ではありません)。

STEP 3 30ポイント貯まったらチャレンジシートを提出

瀬戸市健康課へ提出(郵送やFAX可)

STEP 4 まいかをゲット

●愛知健康づくり応援カード「MyCa(まいか)」

県内の協力店で優待が受けられます。
協力店にはステッカーが貼ってあります。



STEP 5 年度末抽選会へエントリー

チャレンジシートの提出により、年度末に開催する
抽選会へエントリーができます。本事業の協賛店
様からご提供いただいた賞品が当たるチャンス!

参加方法は
ホームページで



1 毎日ポイント

連続4週間チャレンジ！
目指せ28ポイント！

必須
です

- ①目標を決めます。目標は1つでも複数でもOK！
- ②チャレンジ開始の日から**連続して4週目まで**記入します。
- ③実践できた日は○をつけます。できなかった日は空欄にします。

目標を決め、○をつけましょう(自由設定を選択した場合は記入)

分 野	目 標	
栄 養	☐ 毎日野菜を食べる	☐ 朝食を食べる
	☐ 塩分に気をつける	
運 動	☐ 歩数計をつける	☐ 30分以上の運動を行う
	☐ めたぼうし体操を行う	
歯・口腔	☐ 寝る前に歯を磨く	☐ 歯間ブラシやフロスを使う
	☐ 口腔ダンス「瀬戸の情熱」を行う	
そ の 他	☐ 体重を測る	☐ 血圧を測る
	☐	
自由設定	(例)6時間以上寝る 寝る1時間前からTV・スマホは見ない	

決めたら、毎日実践できるように頑張りましょう。

実践できたら○をつけましょう ※実践(○印をつけた日)できたら、1ポイントです。

1週目					1週目小計		ポイント
月/日 (曜日)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()
できたら○	1	2	3	4	5	6	7
2週目					2週目小計		ポイント
月/日 (曜日)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()
できたら○	1	2	3	4	5	6	7
3週目					3週目小計		ポイント
月/日 (曜日)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()
できたら○	1	2	3	4	5	6	7
4週目					4週目小計		ポイント
月/日 (曜日)	/	/	/	/	/	/	/
	()	()	()	()	()	()	()
できたら○	1	2	3	4	5	6	7

2 参加ポイント

今年度参加した内容を記入しましょう

必須
です



このマークを
見つけたら
ぜひ参加して
ポイントゲット！

健診など		日にち	ポイント
がん検診、健康診査、人間ドックなど (学校、職場の健診等もOK)			5
歯科健診(3か月～半年に1回が目安)			5
予防接種			5
瀬戸市国保特定健康診査			10
瀬戸市国保加入者は ボーナスポイント！ 国保の方は職場で受けた健診の結果を国保 年金課に提出するだけでもポイントになります！			
健康教室・相談・介護予防教室・地域イベントなどへの参加 (例)せとらカフェ、健康よろず相談、大人の充活！ワンコトレーニングなど		日にち	ポイント
イベント・ 講座名 など			3
			3
			3
せといきいき健康グルメ事業ポイント			10

3 達成ポイント

今年度達成したら
ポイントゲット

必須では
ありません

	日にち	ポイント
禁煙に取り組んだ		5
飲酒をしない日を設けた		5
昨年度に引き続き健康マイレージに取り組み、 健診結果に改善がみられた		5

必須
1 毎日ポイント

必須
2 参加ポイント

3 達成ポイント

合 計

30ポイント以上で
「まいか」ゲット！

「まいか」申請書

フリガナ				性別	男・女	〒	—	
氏 名				住 所	住所が市外の方は勤務先または学校名等をご記入ください。			
生年月日	大・昭 平・令	年	月	日	年 齢	歳	日中連絡がとれる電話番号	(自宅・携帯)
アンケート	1. 「せと健康マイレージ」に参加するのは初めてですか？ …… [はい ・ いいえ] 2. 健康づくりに取り組むきっかけになりましたか？ …… [きっかけになった ・ ならなかった ・ もともと取り組んでいる] 3. これからも健康の取り組みを継続したいと思いますか？ … [はい ・ いいえ ・ どちらでもない]							