

100ポイントの貯め方

1 「私の目標」を立てて健康づくりに取り組む

毎日継続できそうな「私の目標」を立てよう！ 取り組めたらポイントが貯めよう！

目標達成で

1 ポイント
Get!

最大で100ポイント
貯まります。

こども向け目標例



- 外遊びをする
- 早寝早起きをする
- 朝ごはんを食べる
- 野菜を食べる
- はみがきをする など

働き世代向け目標



- ウォーキングをする
- エコ通勤をする
- 間食を1日1回にする
- 節酒日を作る
- 禁煙をする
- 家の前の草抜きをする など

高齢者向け目標例



- 体を動かす
- ストレッチをする
- 口腔体操をする
- たんぱく質を摂取する
- こまめに水分を摂る など

2 健診(検診)・健康相談・予防接種を受ける

健診(検診)や健康相談等を受けたら、ボーナスポイントが貯めよう！

目標達成で

5 ポイント
Get!

最大で25ポイント
貯まります。

例 予防接種・健康相談・栄養相談・禁煙外来など

3 イベント・教室などに参加する

講座・教室・イベント等に参加してボーナスポイントを貯めよう！

目標達成で

5 ポイント
Get!

最大で50ポイント
貯まります。

例 町実施のイベント・健康教室・保育園や学校の行事・ジム・スイミングなど

4 健康づくりに取り組んだら、「チャレンジシート」が「アプリ」でポイントを貯めていく

チャレンジシートの場合

- チャレンジシートに色を塗ったり、丸を付けてマスをうめよう！
- ボーナスポイントを貯めたら、チャレンジシートに記入しよう！
- ①②③を合計して100ポイント貯めたら、必要事項を記入してアンケートに答える。記入できたら、成人保健推進室の窓口へチャレンジシートを提出してまいかカードと交換しよう！

アプリの場合

アプリの
ダウンロードはこちらから
「自治体版」から「東郷町」を選択

iPhone ▶



Android ▶



①目標歩数を設定(1日)

⇒達成したら1ポイントから2ポイント

②好きな目標を

3つまで設定可能
⇒達成したら1ポイント

③健診等の

受診記録を入力
⇒入力したら5ポイント



100ポイントたまったら「まいか」カードは、メニューより優待カードをタップすると表示されます。

さらに 応募フォームからWチャンスに応募できます。

令和9年1月15日(金)までの達成者はWチャンスの抽選に応募できます！

※先着特典を希望される方は、成人保健推進室窓口にお越しください。

～東郷町内で「まいかカード」が使える店～

店 舗	サービス内容
時計 めがね 宝石ヤマダ	店内商品すべて表示価格より2割引き
株式会社 柘植自動車合	車検をしていただいた方にエンジンオイル交換サービス
あしながおじさん焼肉亭	ジュース一杯サービス
有限会社 野々山藤屋	3,000円(税込)以上お買い上げの方に、靴の消臭材プレゼント
サイクルショップカサイ	タイヤ交換3%引き・点検200円引き
白鳥クリーニング	1,000円(税別)以上のご利用で100円OFF
DEAR DEAR 東郷本店	ランチ…ソフトドリンクサービス ※税別700円以上で適用 ディナー…本日のデザートサービス ※税別700円以上で適用
株式会社 近藤自動車	当店のKONJI会員様と同じ、オイル交換10%OFF
中華そば よなき家	飲食代より10%OFF
カレーハウスCoCo壱番屋 東郷店	平日にカレーをご注文のお客様にセットドリンクをサービス
びっくりドンキー153広場店	毎月第3日曜日、ハンバーグをお召し上がりいただいたお客様、お食事代合計から10%割引
ギャラタン	自家製ミニチーズ又はりんごの焼菓子をプレゼント
焼肉ホルモン東郷	飲食代金5%off(上限 1グループ最大1,000円off) 他券との併用不可
コメダ珈琲店 東郷春木店	ドリンク1杯をご注文いただいたお客様にミニソフト1個プレゼント 他券との併用不可
マツゲエクステ・美眉サロン pommier	アイバックサービス
株式会社 サンシー	税込み2,000円以上お買い上げ粗品進呈
WANI WANI	カード掲示で税抜き1,000円以上お買い上げのお客様 500円OFF
有限会社大盛技建	工事代金から5%引き
Men's Salon SOLE	初回全身脱毛¥10,000(フェイスマスク付)
株式会社 住まいる東海	工事金額より10%引き
タイヤ館 日進東郷	カーメンテナンス用品10%オフ。※特価品を除く アプリクーポンなど他の割引と併用不可。
アイリス調剤薬局	絆創膏、経口補水液、服薬ゼリーいずれか1つプレゼント(月1回限り)