

ステップ① ポイントを貯めよう

- ・チャレンジを開始する日を決めましょう。期間は開始日から1年間です。
- ・挑戦するチャレンジを選び、☒を入れ、参加した日を記入しましょう。
- ・合計1000ポイント以上貯めましょう。

すべて
自己申告制
です！

ステップ② シートを提出しよう

1000ポイント以上貯まったら、シートを提出しましょう。
提出できる場所は、小牧市役所健康生きがい推進課、保健センター、ヘルスラボ・こまき、各市民センター、各コミュニティセンター、パークアリーナ小牧です。また、オンライン申請も可能です。



▲オンライン申請は
こちらから

ステップ③ プレゼントをもらおう

シート提出の翌月中旬に「まいか」と「こまきプレミアム商品券の引換券」が届きます。
こまきプレミアム商品券の受け取り場所は、小牧市役所または各市民センターです。
※市民センターで受け取るには、**申請が必要**です。詳しくは引換券を必ずご確認ください。
※市民センターでの受け取りは、3月と4月を除きます。市民センターで受け取るには**4月から翌年1月の間**にシートをご提出ください。
※運用が変更となる場合があります。最新の情報は小牧市のホームページをご確認いただくか、健康生きがい推進課までお問い合わせください。

ステップ④ お店で使おう

- ・「こまきプレミアム商品券」は、小牧市内の加盟店で使える小牧市限定商品券です。
- ・「まいか」は対象店舗で見せると割引やサービスが受けられる愛知県が作成したお得なカードです。



▲まいかが見えるお店はこちら



注意

- 年度内（4月1日から翌年の3月31日）に1回までの申請です。
- 申請により得た個人情報につきましては、「こまき健康いきいきポイント事業」以外には使用しません。

大人版

令和7年度よりチャレンジシートがリニューアル！

こまき健康 いきいきポイント

「こまき健康いきいきポイント」とは、

自分に合った3つの健康づくりにチャレンジしてポイントを貯め、楽しみながら健康づくりができる事業です。

3つの健康づくり

- ①毎日チャレンジ
- ②健診・検診チャレンジ
- ③参加チャレンジ

1000ポイント
貯めると

プレゼント！！



こまきプレミアム商品券

まいか

※チャレンジの内容や詳しい参加の流れは必ず裏面をご覧ください。



さあ、みんなで**健康とお得**を
同時に手に入れるコマ！



- 対象：中学生以上の小牧市民、市内在勤・在学の方
- 期間：チャレンジ開始日から1年以内
- お問合せ：小牧市役所健康生きがい推進課
☎（0568）39-6568



▲健康いきいきポイント
のホームページはこちら

チャレンジ開始日 年 月 日 詳しい参加の方法は、裏面をご確認ください。

①毎日チャレンジ 2つ以上目標を選んで☑を入れ、下の表に達成日を記入しましょう。

☐ 1日3食食べる	☐ 毎食後、歯を磨く	☐ ウォーキングをする 目標： 歩/日
☐ 毎食、野菜を食べる	☐ 早寝、早起きをする	☐ ヘルスラボ・こまきで講習会や測定に参加する
☐ ストレッチをする	☐ エレベーターを使用しない	☐ 禁煙に取り組む
	☐ 毎日体重を測る	☐ その他（ ）

1日実施で10ポイント、最大50日間の実施で500ポイントGET！

/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

▼ヘルスラボ・こまき



①合計

ポイント

②健診・検診チャレンジ 受診したら☑を入れ、受診日を記入しましょう。

☐ 健康診査（特定健康診査、後期高齢者健康診査、学校・職場の健診など）	/	200 ポイント	
☐ 歯科健診	/	200 ポイント	
☐ ヤング健診	/	200 ポイント	
☐ 人間ドック	/	400 ポイント	
☐ 保健指導（特定保健指導、栄養指導など）	/	100 ポイント	
☐ がん検診	☐ 胃がん ☐ 大腸がん ☐ 肺がん ☐ 乳がん ☐ 子宮がん ☐ その他のがん（ ）	/	100 ポイント

▼健診・検診



②合計

ポイント

③参加チャレンジ 実施したら☑を入れ、日付を記入しましょう。

☐ ボランティアに参加した 内容：	/	200 ポイント
☐ 市や県が主催する健康・スポーツイベントや講座に参加した	/	100 ポイント
☐ 健康づくりを目的とした、地域、職場、学校のイベントや活動に参加した	/	100 ポイント
☐ ウォーキングアプリalkoのチャレンジを達成した ID：	月	100 ポイント
☐ 小牧市公式cookpadのメニューを見て作った レシピ：	/	100 ポイント
☐ こまき健康いきいきポイントをご家族・ご友人等に勧めた	/	100 ポイント
☐ その他の健康づくり（ ）	/	100 ポイント

▼cookpad



▼こまき山体操



▼ズンドコ体操



③合計

ポイント

健康アンケート 当てはまる選択肢に☑を入れてください。

Q1. こまき健康いきいきポイントは今回初めて参加しましたか。

☐ はい ☐ いいえ

Q2. こまき健康いきいきポイントに取り組んだきっかけを教えてください。

☐ 優待カードやプレミアム商品券がもらえるから
☐ 家族・知人に誘われたから
☐ 健康づくりに興味があったから
☐ その他（ ）

Q3. こまき健康いきいきポイントをどのように知りましたか。

☐ 広報 ☐ ホームページ ☐ 家族や知人の紹介
☐ 市や区の催事・講座 ☐ 市の施設の窓口
☐ その他（ ）

Q4. こまき健康いきいきポイントに取り組んで、体の変化や気持ちの変化はありましたか。

☐ 体を動かすよう意識するようになった
☐ 健診を受けるきっかけになった
☐ 知らないうちに健康づくりが習慣化していた
☐ 食事に関して気をつけるようになった
☐ 健康づくりが楽しく感じた
☐ 禁煙に取り組むことができた
☐ その他（ ）

Q5. あなたの健康づくりを教えてください。

（ ）

①毎日チャレンジ + ②健診・検診チャレンジ + ③参加チャレンジ = 合計

フリガナ	ポイント	ポイント	ポイント	ポイント
氏名	(セイ) (姓)	(メイ) (名)	生年月日	年 月 日
住所	〒 -		性別	☐ 男 ☐ 女
※アパート名等も正しく記入してください。			電話	- -

【注意】

市外在住の方は、「こまきプレミアム商品券」の交換時、市内在勤または在学が分かる証明書をご提示いただく必要があります。

☐ 同意します。
学校名または会社名

【注意】

18歳未満の方は、「こまきプレミアム商品券」と「まいか」の交換申請に保護者の方の同意が必要です。

☐ 同意します。
保護者氏名