

平成27年度 第2回健康づくりウォーキング大会開催

～ 千秋町連区 市の文化財寺院・神社を巡る ～

日 時 9月19日(土)午前9時(雨天決行)

集合場所 千秋公民館(千秋町出張所)

コ ー ス 約5.6km

申し込み 当日直接集合場所で受け付け

主 催 一宮市健康づくりサポーター協議会

参加費 無料

問い合わせ 猪ヶ倉(いがくら)まで ☎81-5419(平日9:00~17:00)

- * 駐車場に限りがありますのでご承知ください。
- * 平成27年度はウォーキング大会を4回開催します。
- * 全4回完歩の方には完歩賞、3回完歩の方には達成賞を差し上げます。(以降は11月、3月を予定しています。)

健康づくり
サポーター協議会
だより

平成26年度第4回ウォーキング大会 3月7日(土)報告 208名参加



北保健センターで準備体操を行い出発しました。

木曾川資料館、黒田城址など歴史ある場所に立ち寄りしました。



1年間の参加回数に応じて、完歩賞、達成賞をお渡ししました。

いちのみや健康マイレージ事業のご案内

健康マイレージってなに？

- ◆皆さんが、運動や食事など、日頃の生活習慣改善に向けた取り組みにチャレンジすることや、特定健康診査を始めとした各種健診の受診、市が開催する健康講座などに参加することでポイントを獲得するものです。
- ◆一定のポイント獲得者には、県内の協力店で特典(サービス)が受けられる「あいち健康づくり応援カード! ~MyCa~(まいか)」を交付します。

「いちのみや健康マイレージ」の参加方法

※20歳以上の一宮市民が対象です。

①チャレンジシート入手

チャレンジシートは2種類あり、保健センターでお渡ししています。市ホームページからもダウンロードできます。

②チャレンジ開始

- ・毎日チャレンジ版・・・「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「歯の健康」、「こころの健康」、「アルコール・たばこ」など、自分の目標を設定し、毎日実践して、ポイントを集めてください。1日で1ポイント獲得。2か月以内で30ポイント貯まったら、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。
- ・イベント参加版(スタンプラリー)・・・健康診査、いきいき健康づくり講座、栄養教室などに参加して、ポイントを集めてください。1イベントで1ポイント獲得。5ポイント貯まったら、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。

③MyCa(まいか)の申請

ポイントが貯まったら、チャレンジシートに必要事項を記入して、保健センターへ申請してください。「MyCa(まいか)」を交付します。「MyCa(まいか)」の有効期限は、発行日から1年間です。

