

# 平成30年度 健康マイレージ事業のご案内 ID 1001193

市では、皆さんの健康づくりを応援するため、愛知県と協働で「いちのみや健康マイレージ事業」を実施しています。あなたも健康維持、健康増進のために、なにか取り組みを始めてみませんか。

## 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）」等を進呈します。

## 「いちのみや健康マイレージ」の参加方法

参加対象：18歳以上の一宮市民の方



## チャレンジシートは2種類あります

チャレンジシートは保健センターでお渡ししています。市のウェブサイトからもダウンロードできます。

いちのみや健康マイレージ

検索

## 毎日チャレンジ版

自分で毎日続けられる目標を設定し、毎日実践してポイントを貯めます。  
<例>・牛乳・乳製品をとる ・ストレッチを実施する ・1日3回歯を磨く  
1日で1ポイント獲得。チャレンジ開始から2か月以内に30ポイント貯めます。  
申請すると「MyCa(まいか)」と景品がもらえます。



## イベント参加版（スタンプラリー）

いちのみや健康マイレージ対象事業の健康講座への参加や、特定健康診査、がん検診等を受診したことを保健センターへ申告するとポイント（スタンプ）がもらえます。

1イベントで1ポイント獲得。  
5ポイント貯めると、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。また5ポイント毎に、景品が当たる抽選に応募できます。（最高4回まで）

平成30年度に健康診査やがん検診を受けた人はポイントがもらえるよ！  
保健センターに健康手帳をお持ちください。



# 平成30年度 第1回 健康づくりウォーキング大会のご案内 ～浅井町の古墳群巡り～ ID 1004911

**日時** 5月19日(土)午前9時(受付8時30分～)  
(雨天決行。ただし警報が出た場合は中止。)

**集合場所** 大野極楽寺公園管理棟前  
(浅井町大野字小屋裏1400)

**問い合わせ** 西まで ☎0586-86-5285 (平日10時～16時)

**距離** 約4.5km

**参加費** 無料

**主催** 一宮市健康づくりサポーター協議会

**申し込み** 当日直接集合場所で受け付け

- \*駐車場は第2駐車場をご利用ください。(集合場所の西約500mです。)
- 駐車場に限りがありますのでご承知ください。(第1駐車場の利用はご遠慮願います。)
- \*平成30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。  
(次回は9月を予定しています。)