

# 2019年度 健康マイレージ事業のご案内 ID 1001193

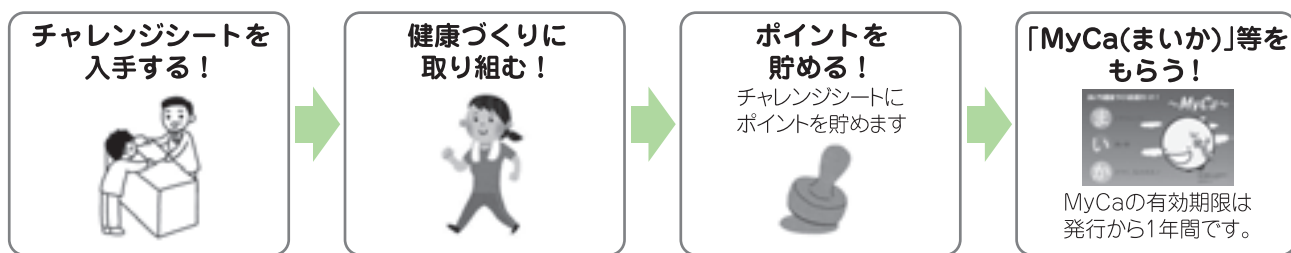
市では、皆さんの健康づくりを応援するため、愛知県と協働で「いちのみや健康マイレージ事業」を実施しています。あなたも健康維持、健康増進のために、なにか取り組みを始めてみませんか。

## 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（検）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 ・ラジオ体操を行う ・毎食後歯を磨く

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。

12回まで申請  
ができます！



## 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ポイントまたは2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)

2019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！  
保健センターに受診したことがわかるもの（健康手帳など）をお持ちください。



# 2019年度 第1回 一宮市健康づくりウォーキング大会のご案内 ～朝日取水場と新濃尾巡り～ ID 1004911

**日時** 5月18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** 尾西河川敷グラウンド  
駐車場は尾西プール駐車場(富田字砂原2119番地)

**問い合わせ** 平松まで ☎68-3026 (平日午後5時～9時)

**距離** 約5.0km

**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** 当日集合場所で受付

\*駐車場は共用のため、限りがありますのでご承知おきください。

\*2019年度はウォーキング大会を4回開催します。

(以降は9月、11月、3月を予定しています。)

\*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。