

# 令和2年度から いちのみや健康マイレージ事業が変わります 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。令和2年度からの「いちのみや健康マイレージ事業」は次のとおりです。  
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。

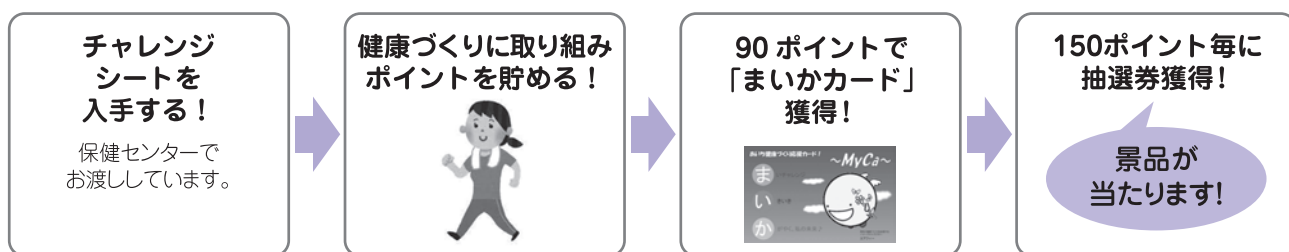
## 健康マイレージってなに？

- ◆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（まいかカード）」、景品が当たる抽選券を進呈します。

## 「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

4月1日から今までの毎日チャレンジ版・イベント参加版が1つになります。（2019年度版は3月31日まで有効）

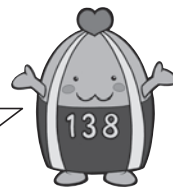


## ポイントの貯め方

- ・健康に関する目標を設定し取り組むと、1日で1ポイント獲得。  
＜目標の例＞・牛乳、乳製品をとる ・ラジオ体操を行う ・毎食後歯を磨く
- 30ポイントでスタンプ1つ獲得。**（30ポイントでチャレンジシートにスタンプ1つ押します。）
- ・いちのみや健康マイレージ対象事業の健康講座やイベントに参加する毎に30ポイント（スタンプ1つ）獲得。
- ・特定健康診査、がん検診を受診する毎に30ポイント（スタンプ1つ）獲得。

- 90ポイント（スタンプ3つ）で、「まいかカード」と粗品（なくなり次第終了）がもらえます。
- 150ポイント（スタンプ5つ）毎に、景品が当たる抽選に応募できます。（一人最高6回まで）

健康マイレージアプリも令和2年度中に導入予定です！



※チャレンジシートへスタンプを押すこと、抽選券の発行及び応募は保健センターで行います。  
※「まいかカード」の有効期限は発行から1年間です。

## 第1回 一宮市健康づくりウォーキング大会のご案内 ～一宮の中心部をウォーキング!!～ ID 1004911

日 時	5月30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)	距 離	約5.0km
集合場所	一宮市中保健センター (貴船町3丁目2番地)	参加費	無料
問い合わせ	小川まで ☎090-1413-1376 (平日午前9時～午後5時)	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

- \*駐車場には限りがありますのでご承知おきください。
- \*今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、2月を予定しています。)
- \*全4回完歩の方は完歩賞、3回完歩の方には達成賞を差し上げます。

一宮市健康づくりサポーター養成講座を受講して、健康づくりサポーターとして私たちと一緒に活動しませんか。