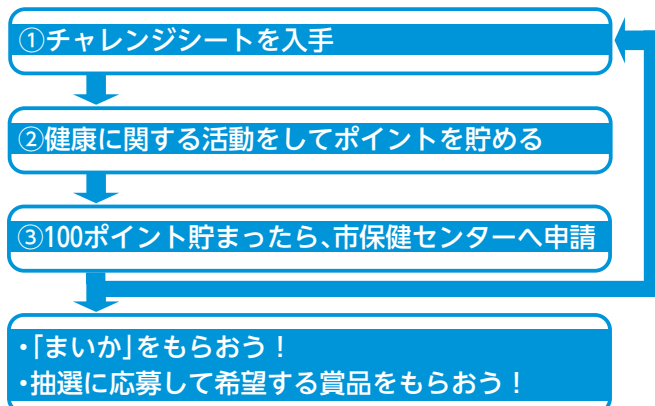


6月1日(木)から 平成29年度「あんじょう健康マイレージ」が始まります

自主的な健康づくりをスタートし継続する人を応援する制度、それが「あんじょう健康マイレージ」です。

体重測定や自分で設定した健康目標へのチャレンジ、健康診断の受診等でポイントを貯めると、県内の協力店で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～」がもらえる他、ポイント達成者の中から、抽選で豪華賞品が当たります！ぜひ参加してください！

◎あんじょう健康マイレージの流れ



今年の目玉賞品は、あの高級トースター!! 期間中は、何度も応募することで、当選確率が上がるよ

●募集期間 6月1日(木)～平成30年1月31日(木)

●対象 市内在住、在勤、在学の18歳以上

●ポイントが付く活動

【健康トライ部門】

現状把握のためBMI(体格指数)を計算した後、「毎日体重を計測します」の共通目標にあわせ、任意で個人目標を設定し、30日間の記録を行います。

【健康アクション部門】

活動内容に応じて10～20ポイント

- 健康診断・歯科健診・がん検診を受診する
- 市主催の健康イベントに参加 他

●チャレンジシート配布場所 6月1日から同センター・各地区公民館・スポーツ課・アンフォーレ・市HP・一部まいか協力店

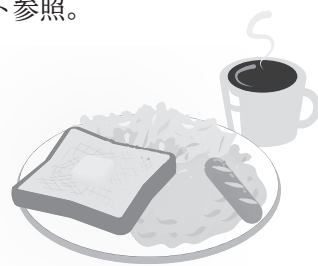
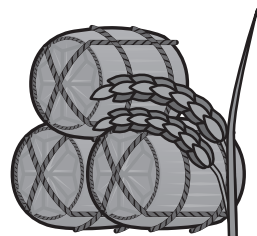
●抽選 平成30年2月下旬頃(予定)

●申込み 募集期間中の午前8時30分～午後5時15分(土)(日)(祝)年末年始を除く)に100ポイントを貯めたチャレンジシートを持参か郵送で市保健センター(〒446-0045 横山町下毛賀知106-1)

※各地区公民館でも受け付けています。

●賞品の例 高級トースター、米5キロ、体組成計、サルビア商品券3000円分、スポーツクラブ1カ月無料利用券

※詳細はチャレンジシート参照。



◎キックオフイベント

●日時 6月10日(土)午前10時～午後4時

●場所 アンフォーレ本館

●内容／会場 午前10時～午後4時→健康測定会／1階エントランス、3階健康支援室兼講座室

午前10時30分→運動教室(講師：愛知県健康づくりリーダー安城支部)／3階健康支援室 午後1時30分→講演会「食から変える女性の健康」(講師：株式会社ヘルスケアシステムズ)／3階健康支援室
※健康アクション部門の10ポイント対象です。

平成28年度あんじょう健康マイレージ事業参加者感想

- 「自身の健康づくりの見直しになりました」60代女性
- 「改めて自分の健康に関心を持つ機会になりました」50代男性

- 「シートに毎日記録する体重計測の結果と自分の身体の調子を見比べるようになりました」70代男性
- 「よいきっかけになりました。今度は家族みんなで取り組みたいです」40代女性

問▶市保健センター(☎76)1133)