



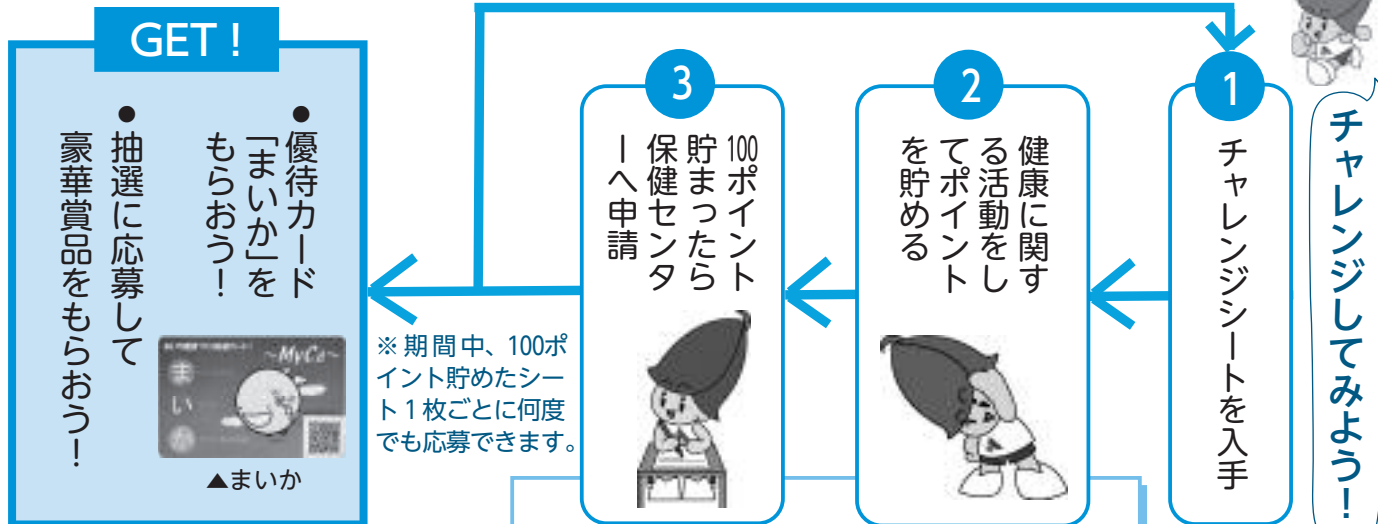
令和元年度 「あんじょう健康マイレージ」スタート!

自主的に健康づくりを行う人を応援する「あんじょう健康マイレージ」。毎日の体重管理や健診、健康づくりイベントへの参加等でポイントを貯めると、協力店でサービスが受けられる優待カード「まいか」がもらえます。さらに、抽選で豪華賞品が当たります。ポイントを貯めて、楽しく健康づくりに挑戦しませんか。



毎日体重を計ることから始めよう

※2回目以降継続してチャレンジする人は10ポイントを付与。



主な賞品

スポーツクラブ施設利用券(20人)、堀内公園回数券(10人)、米5キロ(10人)、体重・体組成計(5人)、活動量計(3人)、ワイヤレスイヤホン(3人)、折りたたみ自転車(2人)、電気フライヤー(2人)等

※多くの企業から協賛をいただいています。

健康に関する活動の例

■健康トライ部門

- 30日間毎日体重を計測して記録(最大60ポイント)
- ※スタート前に、自分の現状を知るためBMIを計算します(詳細は本紙7ページ「健康トク」参照)。

■健康アクション部門

- 健康診査・歯科健診・がん検診受診(20ポイント)
- 市主催の健康イベントに参加(10ポイント)

■仲間とチャレンジ部門

- 家族や友人、職場の仲間等を健康マイレージに誘う(10ポイント)

※シートは保健センター、文化センター、各地区公民館、図書館、市HP(下記QRコードから参照可)等で配布

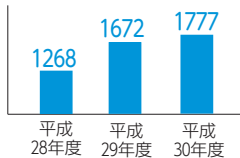
応募方法

- 対象
市内在住・在勤・在学の18歳以上
- 申込み
来年3月2日(月)(土)(日)例、年末年始を除くまでに、100ポイント貯めたチャレンジシートを直接か郵送(消印有効)で保健センター(〒446-0045 横山町下毛賀知106-1)へ
※各地区公民館でも提出できます。
- 賞品抽選
来年3月中旬
※詳細はチャレンジシート又は市HPを参照してください。



年々、チャレンジ数が増えています

【チャレンジシート提出枚数】



～昨年度の参加者の声～

- 日頃から無理なくできる運動の目標を立てて、毎日実行しました。来年度も少し目標をアップして、ますます病気知らずの体になればと思います(60代女性)
- 2年連続で参加しました。サークル仲間と参加し、もらった「まいか」を使って、喫茶店でランチを一緒に楽しみました(50代女性)
- 夫婦で楽しく参加しています。年齢とともに体力も筋力も落ちてくるので、これからも続けていきたいです(40代男性)