

# 健康づくりで 豪華賞品をもらおう!

～令和5年度「あんじょう健康マイレージ」スタート～

**期間** 6月1日(木)～来年3月2日(土)

**対象** 市内在住・在勤・在学者 ※年齢制限はありません。

体重測定や健康診断受診等の健康づくり活動をしてポイントを貯めると、県内の協力店でサービスを受けられる優待カード「まいか」がもらえる他、抽選で豪華賞品が当たります!



## 参加方法は次のいずれかです

### 01 専用アプリ 「あいち健康プラス」を使う

**歩数計機能**搭載。日々の歩数を自動的に記録! 参加者の中での自分のランキングも分かり、励みになります

体重、血圧を継続して入力すれば、その推移がグラフ化され、**体調の変化が一目瞭然!**

アプリ画面▶



アプリなら  
チャレンジシート  
の提出不要!

市HPにアプリをダウンロードできるリンク有

QRコード  
参照▶



自ら設定した**健康目標の達成度**がわかります

全ての活動記録を**自動的にポイント換算**。アプリから抽選に応募可

### 02 チャレンジシートを使う



6月から保健センター・各地区公民館・市HP等で配布。抽選に参加する場合はチャレンジシートの提出が必要です。

## ポイント対象の健康づくり活動(例)

100ポイント貯まるごとに1回抽選に応募できます(1人9回まで)。

- BMI(肥満度)を計算する(40ポイント) ※18歳以上限定。
- 早寝早起き等、設定した目標を達成(1日1ポイント)
- 体重、血圧、腹囲等の測定(1日1ポイント)
- 健康に関する教室やイベント・ボランティアへの参加(各10ポイント)
- ウォーキングコース「健康の道」を歩く(10ポイント)

◎18歳未満の人には50ポイントのボーナスもあります!

※アプリとチャレンジシートでは、対象活動や加算ポイントが異なる場合があります。

## ウォーキングコース「健康の道」

市内には「健康の道」というウォーキングコースが11コースあります。安城の様々な名所を楽しみながら健康づくりができます。保健センターや市HPでウォーキングマップを入手して、歩きに出かけてみませんか?



**賞品(例)**▶プラズマクラスターイオン発生機、充電式クリーナー、歯磨き粉、お米、ドラッグストア商品券、健康ひのき踏み、燻製器、ソファベッド、安城市ホームチームサポーターグッズ、デンパークペアチケット等

**申込み**▶来年3月2日(土)までに、アプリ利用の場合はアプリから、チャレンジシートの場合は、100ポイント貯めたチャレンジシートを直接か郵送(必着)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可