

「健康マイレージ」

「橋」を目指して

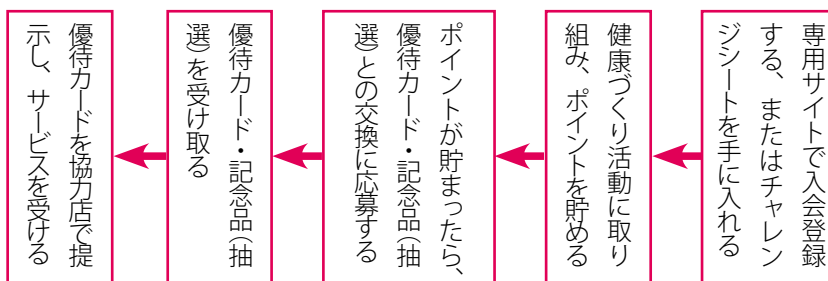
豊橋市は、糖尿病予備群の割合が愛知県全体に比べて高く、予防策として生活習慣の改善が重要な課題となっています。そこで、平成26年度から「ええじゃないか！歩の国とよはしプロジェクト」を開始し、「歩く」をキーワードに、市民の誰もが健やかで幸せになることのできる「健幸なまちづくり」を進めています。

問い合わせ：健康増進課 (☎ 39・9145)

11月1日(日)から「とよはし健康マイレージ」がスタート！

とよはし健康マイレージとは、参加者(市内在住・在学・在勤の方)が日常生活の中で運動したり、健診(検診)を受診したりと健康づくりに取り組んで、貯めたポイントを協力店でサービスを受けられる優待カード・記念品(抽選)に交換できる、健康づくり応援のための新しい取り組みです。

■とよはし健康マイレージの流れ



市では今年度「とよはし健康マイレージ」の実施、「とよはし健幸カレッジ」の開催、「スマートウエルネスシティ 首長研究会」への参画を行います。



どうやって参加するの？

■パソコン・スマートフォンなどで参加の方

まずは11月1日から専用サイト (<http://www.city.toyohashi.lg.jp/18987.htm>) で入会登録をしましょう。登録後は左記QRコードからできます。登録後は、専用サイトで健康づくりの取組状況の入力や、貯まったポイントの確認、ポイント交換の応募などを行うことができます。



登録用 QR コード

■スマートフォンなどでの参加が難しい方

「チャレンジシート」に健康づくりの記録をつけてポイントを貯めることができます。※チャレンジシートは各窓口センター、保健所・保健センター(中野町字中原「ほいっぷ」内)、市役所じょうほうひろば(東館1階)、りすば豊橋(東七根町字宝地道)などで配布

■あなたはどれを選ぶ？

ポイントを貯めて応募しよう

健康づくりで貯めたポイントは、優待カード・記念品(抽選)との交換に応募できます。優待カードは、愛知県内の協力店(一覧は専用サイト参照)で提示すると、お得なサービスを受けることができます。

応募は専用サイトから行うか、チャレンジ

抽選でもらえる「記念品(例)」

折りたたみ自転車
3人



体重体組成計
5人



ネックマッサージャー
15人



※記念品は例です。一覧は専用サイトをご覧ください

必ずもらえる「優待カード」



100ポイントで応募可能！

- ・買物金額から5%オフ
- ・ドリンク1杯サービス
- ・スポーツクラブ利用料割引
- ・ポイント2倍プレゼントなどの特典があります

ジシートを受付窓口(各窓口センター、保健所・保健センター、市役所じょうほうひろば、りすば豊橋または健康増進課)へ持参・郵送してください。

特集「とよはし健康スタ

けんこう「健康なまち豊



参加者が優待カードを提示した際にサービスを提供する「健康マイレージ協力店」を募集しています。協力店として健康づくりに意欲的に取り組む市民のみなさんを応援し、私たちと一緒に「健康なまち豊橋」を目指しませんか。詳しくはお問い合わせください。

協力店を募集中です!



ポイントはどうやって貯めるの? 下図のとおり、参加者の年齢で2つのコースに分かれます。中学生以下は保護者と一緒に参加してください。今年度にポイントを貯めて応募ができる期間は、11月1日(日)～来年2月29日(月)です。優待カードなどの交換に必要なポイント数を目標して、家族・友人・同僚など、みんなで継続的に健康づくりに取り組みましょう!

ポイント交換の応募
 ・100ポイントで優待カードと交換
 ・500ポイントまたは1,000ポイントで記念品の抽選に参加

ウォーキングポイント
毎日0.001～10ポイント
 1日で歩いた歩数を記録(1歩＝0.001ポイント、1日最大で1万歩＝10ポイント)

ボーナスポイント
 健診(検診)を受診すると20ポイント、健康づくりに関係するイベントに参加すると10ポイント

デイリーポイント
毎日1～5ポイント
 市が設定した健康づくりに関する目標から5つ選択し、毎日取り組む

■高校生以上の方
 (ベーシックプラン)

※ポイント交換の応募には、両コースともに必須となるポイントがあります。詳しくは専用サイトをご確認ください



ポイント交換の応募
 140ポイント(子ども40・保護者100)以上で優待カード・記念品の抽選に参加

保護者のポイント
 上記ベーシックプランのデイリーポイントとボーナスポイントの合計

子どもデイリーポイント
毎日1～2ポイント
 市が設定した健康づくりに関する目標から2つ選択し、毎日取り組む

■中学生以下の子どもと保護者ファミリープラン



有森裕子さん

「共通事項」参加
 料 無料
 他 公共交通機関でお越しくたさい
 不要 申し込み

その他 参加者は総合動植物公園と二川宿本陣資料館の入園・入館無料。参加賞(先着800人)、飛び賞あり

■第3部 **ウォーキングイベント**
 とき 11月22日(日)午前9時～10時30分
 受け付け(荒天中止) 内容 二川駅をスタートし、健康の道(二川里山・森林浴コース)と二川宿を散策し、ゴールの総合動植物公園を目指します(距離6.2km)。有森裕子さんも参加します

■第2部 **記念講演**
 とき 11月21日(土)午後2時～4時
 ところ 公会堂 内容 元マラソン選手の有森裕子さんによる、自身の健康や幸せに関する講演です

キックオフイベント!
 とよはし健康カレッジ
 ■第1部 基調講演
 とき 11月19日(木)午後2時～4時
 ところ 公会堂(八町通二丁目) 内容 健康なまちづくりの先進市新潟県見附市長の久住時男さんによる、健康なまちづくりについての講演です

ボーナスポイント各10ポイントもらえます

やってみよう! < 魅せられて < 知って