

健康マイレージ事業 「ヘルシーライフdeチャレンジポイント」

HPを見る

記事 ID 8453

健康推進課 ☎63-3300

健康生活にチャレンジする人を応援するために「ヘルシーライフdeチャレンジポイント」事業を始めます。健康づくりを実践すると、健康マイレージ(ポイント)がたまり健康とおトクを手に入れることができます!

⑧ 18歳以上の長久手市民

ステップ1 チャレンジカードを入手

チャレンジカードは、健康推進課(保健センター)、杵ヶ池体育館の他、各スタンププログラム実施会場で配布します。



ステップ2 マイレージを50ポイントためる

〈ポイントをためる期間〉
4月1日(金)～
平成29年2月28日(火)

○健康づくりの目標をたてて、実践する
→最大1日1ポイントで
30ポイントまでためる

目標の例

- ・体重を毎日測り記録する
- ・夕食後3時間は何も食べない
- ・一日30分歩く

○スタンププログラムに2つ参加する
→プログラムに2つ参加すると20ポイントもらえる

検診や講座などの対象プログラムに参加すると、1プログラム1スタンプを押印します。1スタンプは、10ポイントに換算。2つのプログラムに参加すると20ポイント。※市民検診や職場の検診等の受診については、受診結果表等を健康推進課に持参するとスタンプを押印します。

プログラムの例・・・広報の保健ガイドに記載の検診、健康講座など
詳細は市HPをご覧ください。

ステップ3 50ポイントたまったら特典を手に入れよう

チャレンジカードを健康推進課に提出しましょう。

○特典1 あいち健康づくり応援カード
～MyCa～に交換

MyCaとは・・・
県内にある提携店舗等で提示すると、様々な特典が得られるカードです。



○特典2 抽選参加

特典の申込期間は年2回です。1人各回1申込が可能です。
1回目:7月1日(金)～10月31日(月)
抽選日:11月13日(日)
2回目:11月1日(火)～平成29年3月15日(水)
抽選日:平成29年3月下旬
抽選賞品の詳細は市HPをご覧ください。