

ウォーキングチャレンジ 参加者募集

歩いた1ヶ月の平均歩数に応じて、健康づくりポイントを付与するウォーキングチャレンジを実施します。下記の通り、説明会等を実施します。たくさんの参加をお待ちしております。
※散歩や通勤時の歩数など、日常生活での活動も歩数にカウントします。



1か月間の平均歩数が8000歩以上なら、毎月100ポイントもらえるよ。1年間続けたら、最高で1200ポイント！健康とポイントと両方手にいれちゃおう！

※健康づくりポイントは、MINAKAMI HEART Pay を使用し、アプリまたはカードに付与します。

1. 説明会&運動実技

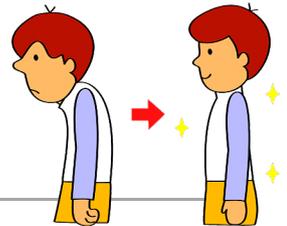
日時

10月14日(金)

10:00~11:30

【当日の受付は9時45分から行います】

- ①10:00~ 説明会
 - ・ウォーキングチャレンジについて
 - ・群馬県公式アプリ「G-WALK+」について
 - ・アプリのインストール方法
- ②10:30~ 運動実技
 - 歩くためには姿勢が大切~目指せ見た目-5歳~
 - 講師:渡邊典子 先生



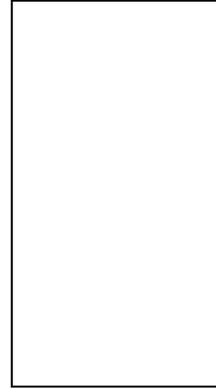
- ## 2. 説明会のみ
- ・10月19日(水) 10:00~ 10:30
 - ・10月27日(木) 13:30~ 14:00

対象	①町内にお住まいの20歳以上で、運動するのに差し支えない人 ②スマートフォンをお持ちで、群馬県公式アプリ「G-WALK+」のインストールが可能な人 ※「G-WALK+」については裏面参照	申し込み用 二次元コード
定員	各日先着30名	
申し込み方法	9月20日~10月11日の17時まで。説明会のみは、実施日の2日前まで。 電話または申し込み用二次元コードから申し込む	
会場	みなかみ町総合体育館(みなかみ町月夜野135-3番地)、10月19・27日はみなかみ町中央公民館	
服装・持ち物等	スマートフォン、みなかみハートカードまたは専用アプリ、マスクの着用 10月14日のみ:運動しやすい服装、上履き・飲み物	
お申し込み お問い合わせ先	みなかみ町役場 子育て健康課 健康推進係 電話:0278-62-2527(直通)	受付と体温で健康チェック 測定をします。体調が悪い 場合は、参加をご遠慮いた だきます。

※新型コロナウイルス感染状況によっては中止する場合があります

健康づくりポイントについて

健康づくりポイントは、MINAKAMI HEART Payを使用し、各種健(検)診の受診や健康教室の受講で、専用アプリまたはカードにポイントを付与します。専用アプリにポイントを貯めるには、専用アプリのダウンロードが必要です。貯まったポイントは、加盟店で1ポイント=1円としてお買い物等にご利用いただけます。詳しくは、ホームページをご覧ください。ホームページは隣の二次元コードをご利用ください。



健康づくり事業	ポイント	付与方法
各健(検)診	各健(検)診受診ごとに20pt	<ul style="list-style-type: none"> ・集団健診受診者は健診会場で付与します。 ・個別健診対応の健診等については、子育て健康課窓口にて健診結果を持参ください。窓口で付与をします。
各種健康教室 例) おとなの運動教室、 みな女クラブ 健康づくり教室等	教室参加1回につき20pt 5回参加でボーナスポイント100pt 10回参加でボーナスポイント300pt 15回参加でボーナスポイント400pt 20回参加でボーナスポイント500pt	<ul style="list-style-type: none"> ・教室参加時に付与する。 ・ボーナスポイントについては、独自のポイントカードにて管理し、付与します。ポイントカードは教室参加者に配布します。
ウォーキング ※令和4年秋から開始	1か月間の平均歩数が 1日当たり8000歩以上で100pt 1日当たり7000歩以上で50pt 1日当たり4000歩以上で20pt 1日当たり2000歩以上で10pt	<ul style="list-style-type: none"> ・G-WALK+のグループ登録者であり、かつ、歩数の確認ができる場合に限り、付与します。
禁煙外来治療費助成事業	禁煙外来治療後、6か月以上禁煙が継続している場合1000pt	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て健康課窓口において禁煙継続証明書及び申請書(別記様式)を審査し、付与します。



群馬にお住いの人の健康づくりをサポートする群馬県公式アプリです。スマートフォンを持ち歩くだけで歩数を自動で記録し、毎日の体重や血圧を記録して、グラフで見することもできます。また、自宅で取り組めるエクササイズ動画の配信やバーチャルウォーキングなども体験できます。



ウォーキングチャレンジはG-WALK+を活用して実施します。参加者全員にアプリをインストールしていただきます。アプリのインストールは無料ですが、通信料はかかります。