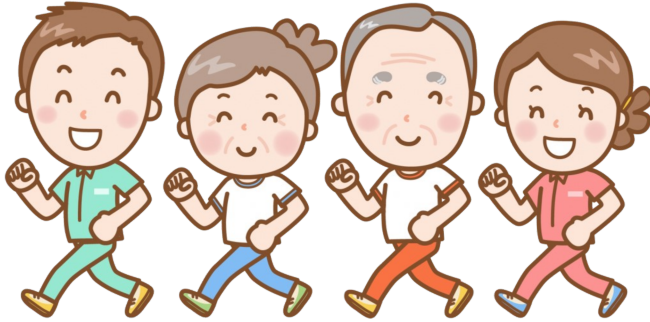


ウォーキングチャレンジ 参加者募集

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、説明会を実施します。ぜひご参加ください。
※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。

■参加登録説明会■

日時	<p>【1回目】 10月2日(月) 10:00～10:45 【2回目】 10月4日(水) 14:00～14:45</p> <p>※1回目、2回目は同じ内容です。どちらか選んでご参加ください。受付開始は各回15分前からです。</p>
会場	みなかみ町中央公民館 3階会議室
対象	<p>①町内にお住まいの20歳以上の方 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方 ※1 「G-WALK+」インストールについては裏面参照 事前にアプリのインストールができない方は、説明会開始前にインストールをお手伝いしますので、教室開始30分前にお越しください。 ※2 すでにG-WALK+を利用しており、グループ登録をしている人は、お問い合わせください。 ③メールアドレスを持っており、送受信が可能な方</p>
定員	各日先着30名
服装・持ち物等	スマートフォン、筆記用具 みなかみハートカードまたは専用アプリ(chiica) メールアドレスがわかるようにしてください。
申し込み方法	9月28日(木)の17時まで。 電話または申し込み用二次元コードから申し込みください。 定員に余裕がある場合は、期限を過ぎても電話での申し込みに関り受け付けます。
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)



健康づくりポイント について説明	説明会申し込み用 二次元コード

9月5日よりウォーキングチャレンジの参加登録がホームページからできるようになります。詳しくは町ホームページをご覧ください！

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"> ・教室参加時に付与します。 ・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。
ウォーキングチャレンジ ※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。