

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、説明会と講演会を実施します。たくさんの方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、両方手に入れちゃおう！

※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。

■説明会&講演会

日時

11月8日(金)

9時20分～11時30分

※説明会・講演会どちらかのみ参加もOKです。
※当日の受付は開始15分前から行います。

①説明会 9時20分～9時50分

- ・ウォーキングチャレンジ申請登録について
- ・群馬県公式アプリ「G-WALK+」について

②講演会 10時～11時30分

足の学習室～自分の足の健康を知る～

講師：株式会社BMZ 宮崎 秋人 氏

※講演会では、インソールの試し履きができます
終了後、希望者に足の相談会実施

対象

①②③を満たす方

- 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 ※インストールが自分ではできない場合は、お手伝いしますので、申し込みの際にお伝えください。
「G-WALK+」を使用して歩数の測定をします。「G-WALK+」については裏面参照
- ③メールの送受信が可能な方

講演会参加者に
インソール(中敷き)
プレゼント



定員

先着30名

参加費

500円 説明会のみ参加は、無料になります。当日集めます。

申し込み方法

11月5日(火)の17時まで。定員になり次第受付終了。
電話または申し込み用二次元コードから申し込む

会場

みなかみ町保健福祉センター(みなかみ町月夜野118)

持ち物・服装等

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、
メールアドレスをわかるようにしてきてください。動きやすい服装。

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)

申し込み用
二次元コード



町ホームページ
健康づくりポイント
説明資料



ウォーキングチャレンジについて町ホームページに資料等掲載しています。オンラインの申請もできます。

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。



健康づくりポイント対象事業	ポイント (pt=ポイント)	付与方法
各健（検）診	各健（検）診受診ごとに50pt	・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、子育て健康課窓口へ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50pt 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	・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	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	・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	・子育て健康課窓口において禁煙継続証明書及び申請書を審査し、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。

毎日の健康づくりの取り組み（歩数や体重等の入力など）で、ポイントが貯まり、貯まったポイントは抽選で特典と交換できます。

※町の健康づくりポイントとG-WALK+のポイントは別々につきます。連携はしてません。



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。