

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の説明会とウォーキング教室を下記の通り開催いたします。ウォーキングチャレンジに参加するためには、申請していただく必要があります。たくさんの方の参加をお待ちしております。



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&ウォーキング教室

日時

11月4日(火)
9時30分～11時30分

※説明会・ウォーキング教室どちらかのみ参加もOKです。
※受付開始はそれぞれ講義の15分前から行います。

■ウォーキングチャレンジ説明会 9時30分～10時

- ・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

■ウォーキング教室(運動実技) 10時15分～11時30分

- ・ウォーキングの効果をアップさせるコツや正しい歩き方とストレッチ方法について

講師:健康運動指導士 神保理恵 先生

対象者

①②③を満たす方

※ウォーキング教室のみ参加の場合は①を満たす方

- ①町内在住の18歳以上で、運動するのに差し支えない方
- 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 ※インストールがご自分でできない場合は、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してください。
- ③メールの送受信が可能な方

定 員

先着30名

会 場

みなかみ町総合体育館アリーナ (みなかみ町月夜野135-3)

持ち物・服装等

動きやすい服装、水分補給のための飲み物、運動靴(体育館用)、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。

申し込み方法

10月8日(水)～10月29日(水) 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みください。

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)

ウォーキング教室参加者
には健康づくりポイント
50ポイントプレゼント



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。連携はしていません。



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。