

ウォーキングチャレンジ説明会

ウォーキング教室

参加費
無料

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、申請が必要です。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ヶ月間の平均歩数が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。

10月10日 土

13時15分～15時

※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 13時15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

■ウォーキング教室（運動実技）14時～15時

「ミズノウォーキング講習会
～『歩く』から始める健康～」

講師：ミズノスポーツサービス
インストラクター 岩崎 ひかり 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+」については裏面を参照してください。
- ③メールの送受信が可能な方

定員

先着30名（ウォーキング教室のみ先着順です）

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

会場

みなかみ町月夜野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。

申込方法

9月2日（水）8時30分～9月25日（金）17時15分
※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。

お申込み 問い合わせ

みなかみ町役場 健康推進課 健康推進係
電話：0278-62-2527（直通）

お申し込みは
こちらから



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。

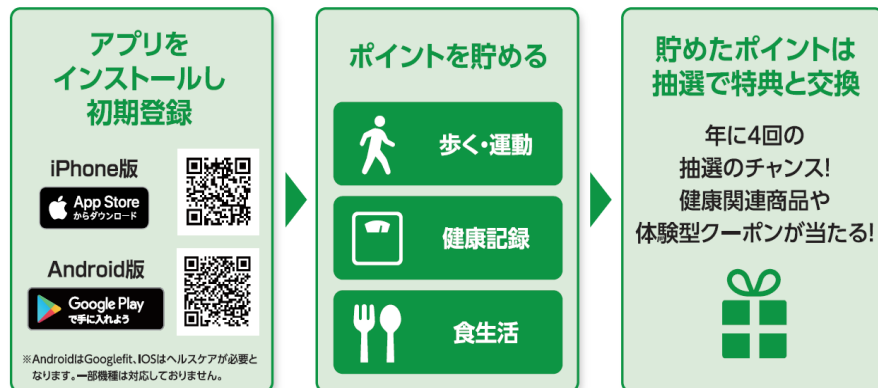


健康づくりポイント対象事業	ポイント (pt=ポイント)	付与方法
各健（検）診	各健（検）診受診ごとに50pt	・集団健診受診者は健診会場で付与します。 ・個別健診対応の健診等については、健康推進課窓口へ健診結果を持参ください。窓口で付与をします。
各種健康教室 例) おとなの運動教室、 みな女クラブ 健康づくり教室等	教室参加1回につき50pt 5回参加でボーナスポイント100pt 10回参加でボーナスポイント300pt 15回参加でボーナスポイント400pt 20回参加でボーナスポイント500pt	・教室参加時に付与します。 ・ボーナスポイントについては、独自のポイントカードにて管理し、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8,000歩以上で100pt 1日当たり7,000歩以上で50pt 1日当たり4,000歩以上で20pt 1日当たり2,000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1,000pt	・健康推進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。