



まつど健康マイレージについて

☆応募総数が 3,000 件を超えました。来年度は新たに「自分マイル」を追加いたします。

平成 28 年 7 月 1 日より市民の健康意識の啓発や健康増進を促し、健康づくりの「きっかけ」「継続」「定着」を図ることを目的として開始いたしました「まつど健康マイレージ」事業ですが、今年度の特典の抽選につきましては、平成 29 年 2 月 28 日までに貯めたマイルを対象として 3 月 7 日必着をもって締め切りました。

3 月 1 日以降に貯めたマイルにつきましては、平成 29 年度に応募対象となりますので、引き続きご参加ください。

1 応募状況

応募状況につきましては、2,211 人の方から 3,331 件とたくさんの応募をいただきました。厳正なる抽選の結果、1,700 名様にクオカードや電動アシスト自転車などの特典の当選が決定したところです。

今年度の抽選につきましては、応募いただいた方の 7 割以上の方が当選したことになります。今後、準備が整い次第特典を発送いたします。

2 「もっと！ガンバマイル」について

「まつど健康マイレージ」事業のもうひとつの楽しみといたしまして、「もっと！ガンバマイル」があります。応募されたマイルは事務局で累積管理し、累積されたマイルは 1,000 マイル、2,000 マイル、3,000 マイル到達時に、抽選とは別にそれぞれ表彰や記念品を贈呈いたします。

3 月 7 日現在で最もマイルを貯めている方は、7 口応募し 386 マイル貯まった方となっています。



3 「自分マイル」の設定

来年度の新たな取り組みとして、「自分マイル」を追加いたします。自主的に健康に取り組んでいる方も多いことから、活動内容を目標として設定していただき、1回達成したら1マイルとして応募用紙1枚につき最大15マイルまで貯めることができます。

「自分マイル」目標の例

- 1日に30分以上ウォーキングする
- 毎朝ラジオ体操をする
- 毎日体重を計る
- 食事のときに30回以上噛む
- 早寝早起きする
- 週2日休肝日を設ける

【問い合わせ先】

健康福祉部健康推進課 ☎047-366-7486