

◆「たはら健康マイレージ」でお得に健康になろう

「たはら健康マイレージ」は、誰でも気軽に参加できる、健康づくりを応援する取り組みです。健康づくりに取り組みと点数が貯まり、合計100点を超えた方は、特典を手に入れることができます。ご家族や友人と一緒に取り組んでみませんか。

■点数を貯める取り組み例

- ①健診（検診）を受診する
- ②対象講座、イベント、ボランティアに参加する
- ③ラジオ体操をする
- ④プラス10分歩く

■参加方法（点数の貯め方）

- ①チャレンジシートで参加する
健康課、あつみライフランド、市民館などにある「たはら健康マイレージチャレンジシート」を使う。
- ②アプリで参加する

アプリストアで「あいち健康プラス」を検索するか、下記QRコードを読み込んで、アプリをダウンロードしてください。

※「あいち健康プラス」は、歩数記録、健康目標の設定、体重・血圧の記録など、健康管理を支援するアプリです



▲アプリ画面



▲iOS版



▲Android版

※アプリをダウンロードした方は特典として10点加算されます

▼対象：小学生以上の市民、市内在勤・在学の方

▼実施期間：6月1日（水）～令和5年2月28日（火）

▼特典の交換について

点数が貯まったら、健康課または、あつみライフランドへシートやアプリ画面を提示してください。特典として、たまばカード500ポイント引換券および「まいかカード（県優待カード）」と交換します。さらに、達成者の中から抽選で、素敵な記念品が当たります。

※詳細はHPお問い合わせください

◆「あと1000歩かまい」キャンペーンで健康に！

▼対象者：市民、市内在勤・在学の方

▼実施期間：6月1日（水）～令和5年2月28日（火）

▼参加方法：健康課・あつみライフランド・赤羽根市民センターにある応募用紙と「東海道五十三次記録表」または「渥美半島ぐるっと一周ウォーキング記録表」（以下「記録表」）を入手し、ウォーキングの記録を記入（記録表などは市HPからダウンロード可）

▼提出方法：7月1日（金）から令和5年2月28日（火）までに応募用紙と記録表を配布場所へ提出（期間中参加は1人1回）



▲東海道五十三次ウォーキング記録表と渥美半島ぐるっと一周ウォーキング記録表

▼その他：82万5000歩（東海道五十三次）または17万5000歩（渥美半島ぐるっと一周）を達成された方にたまば200ポイント引換券を進呈します

お手軽フィットネス

ながら運動で
ぽっこりお腹を解消しちゃおう！

忙しい毎日だと運動のために時間を取るのも難しいですね！今回は、オフィスでも家庭でも簡単にこっそりとできる腹筋運動をご紹介します！

スポーツ課 ☎23-3531



- ①イスに浅めに腰掛け、手をついて両足をあげます。
（机に肘をつけるでもOK!）
- ②お腹を意識しながら、その姿勢を1分キープ！
- ③ゆっくりと足を地に戻します。

※①～③を好きなだけ繰り返す