

多治見市保健センターの健康増進策



今月スタートした「たじみ健康マイレージ」の告知ポスター＝多治見市役所駅北庁舎

運動量や食事、3週間の継続挑戦

「マイレージ」に 目標立て参加を

多治見市保健センターは毎年恒例の健康増進キャンペーン「たじみ健康マイレージ」の参加者募集を始めた。自分で立てた目標を達成したり、スマートフォンのアプリで歩数をためたりすると、キャンペーン協賛企業の商品が抽選で当たる。募集期間は12月31日まで。

(稲木悠司)

たじみ健康マイレージには専用シートまたはスマートフォンで参加できる。専用シートでは、運動量や食事内容などの目標を立てて3週間継続し1日当たり10点を加算。100点に達すると、市保健センターの窓口やLINE(ライン)公式アカウントから抽選に応募できる。特定健診などを1種以上受診することも条件。

スマートフォンでは、市と健康増進に関する協定を結んでいるパローホルディングスの「ルビットアプリ」を使用する。10万、50万、100万歩で応募権を1回ずつ得られる。

賞品は全31種。七窯社の陶製ピアス・イヤリング引換券、茶屋木曾馬のあんまき引換券など8品が新しく加わった。1人3回まで応募できる。市の担当者は「自然に運動を意識づけられるよう実施している。多くの人に参加してほしい」と話している。

シートは市役所駅北庁舎などで配布している。問い合わせは市保健センター、電話0572(23)5960。