

市制施行80周年記念 いちかわ健康マイレージ

～健康意識を持つことから始めよう～

いちかわ健康マイレージは、市民のみなさんの健康づくりを応援します。携帯、スマートフォン、パソコンから、健康記録を毎日入力することで健康な習慣を継続しましょう。

いちかわ健康マイレージに参加して、楽しみながら健康寿命を延ばしましょう。

開始日: 10月1日(水)

対象者: 市内在住の20歳以上の方



▲日頃のウォーキングで歩数を登録

TRY 健康マイレージ

使い方

STEP1

携帯やスマートフォン、パソコンで参加登録をしよう



携帯



スマートフォン



パソコン

時間や場所を気にせず、いつでも気軽にアクセス

- QRコードまたは<https://ichikawa-mileage.com/kmweb/kenko>に携帯またはスマートフォンで申請
※利用にかかる通信料は自己負担となります。



▲送信用QRコード

- 使用機種設定をチェック
※お使いの機種によっては利用できない場合があります。

- リクエストメールが届きます
- メールから健康マイレージにアクセス

- パスワードを登録
- 初期情報(性別、生年月日など)を登録

STEP2

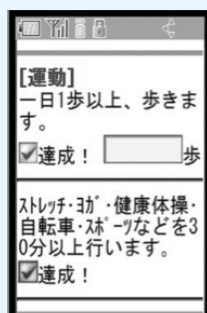
健康づくりに取り組み、ポイントを貯めよう

チャレンジ期間 10月1日(水)～平成27年1月31日(土)

- デイリーポイント(4週間以上チャレンジ)で80ポイント以上獲得
運動・食事・休養とこころ・歯・体重計測の5項目を毎日登録しよう。



▲スマートフォンでの入力イメージ



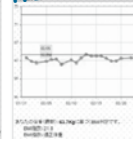
▲携帯での入力イメージ

STEP3

- いつでも、どこでも利用できる
- 健康行動の記録をグラフで確認
歩数グラフや体重グラフのデータが、健康づくりの目標設定に役立ちます。
- 健康カレンダーで市の健康関連事業やスポーツ関連イベントの情報を確認できる

歩数グラフ

体重グラフ



バーチャルウォーキングによる市内めぐり

毎日の歩数を登録し、いちかわウォーキングマップの10コースのゴールを目指します。
「いち案内」ウォーキングコースから、GPSを利用したルートの確認もできます。



STEP4

100ポイント達成で景品交換申請

景品交換期間 平成27年2月1日(日)～3月31日(火)

- ボーナスポイントで20ポイント以上獲得

例) 特定検診受診……………20ポイント加算
※保健センターで行なうエコポイント対象事業は健康マイレージ対象事業に移行します。…健康マイレージポイント対象(数字はポイント数)