

## ＼まだ間に合います!! あま健康マイレージにチャレンジ

健康づくりを応援するため「あま健康マイレージ事業」を今年も行っています。健康づくりに取り組むことで、ポイントを貯めて健康づくりを進めましょう。日頃の運動不足解消や健康増進、体調管理にぜひご活用ください。

健康マイレージチャレンジシートは、受付窓口に設置してあります。昨年、チャレンジした方は「優待カードまいか」の有効期限が1年となりますので、再度取得するために、ポイントを貯めましょう。なお、健康マイレージアプリ版「あいち健康プラス」からも参加が可能です。市公式ウェブサイトの「あいち健康プラス」アプリダウンロード方法をご参照ください。

### ●リアルウォーク機能について●

あま市内の観光名所を巡るウォーキングコースを、アプリを利用しながら実際に歩くことができる機能が追加されました。現在、勇健健脚コース約11.5Km、鎌倉街道コース約4.4Km、正則コース約4.7Kmを公開しています。

コースの途中で名跡・名所がありますので、あま市のことをいろいろ知っていただけます!またコースを達成するとポイントも付与されます。

ぜひ、リアルウォークに参加し、ポイントも一緒に貯めましょう。



**期間** 12月20日(水)まで

**受付窓口** 甚目寺・七宝・美和保健センター、甚目寺・七宝・美和公民館、甚目寺・七宝総合体育館、七宝焼アートヴィレッジ、市民活動センター、人権ふれあいセンター、森・新居屋・本郷憩の家

**対象** 市内在住、在勤、在学の方

**問合せ先** 健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461



## 献血にご協力ください

血液は人工的に作ることができず、長期保存もできません。病気やけがで血液製剤を必要とする方々は、皆さんの善意の献血により救われています。

献血は命を救う身近なボランティアです。皆様のご協力をお願いいたします。

**日にち** 12月4日(月) (あま市成人保健事業年間予定表の日程から変更となっています)

**時間** 午前9時30分～午後4時

**場所** 市役所 1階

**対象** 17歳から69歳(採血量は400mlとなります)

**問合せ先** 健康推進課 ☎443・0005 FAX443・5461