

# NO.45 エコボ通信



2014.9.26 発行

発行：エコボカード事務局（市川市市民部ボランティア・NPO課内）

TEL 047-326-1284 FAX 047-326-1278

## 「いちかわ健康マイレージ」がスタート（H26.10.1～） 健康意識を持つことから始めよう！！

市川市市制施行80周年を記念して、健康づくりに取り組まれた市民に健康マイレージ（ポイント）を付与し、ポイントは景品などに交換できる取組です。日頃の健康への意識を高め、健康寿命（一生のうち、健康で日常生活をおくれる期間）の延伸を目指しましょう。

**取組期間**：平成26年10月1日（水）～平成27年1月31日（土）

**対象者**：市川市民（利用はどなたでも可能ですが、景品の申請は20歳以上に限定させていただきます）

**概要**：①市が運営するWebシステムに携帯電話、スマートフォン、パソコン等で参加登録。

②「健康目標」を設定し、日々の取り組みを記録又は、市が指定する検診の受診や健康関連イベントに参加された方に健康マイレージ（ポイント）を付与。

※保健センターで行うエコボ対象事業は「いちかわ健康マイレージ」対象事業に移行します。

③100ポイントを達成された方は、景品等に交換できます。

### STEP1

携帯やスマートフォン、パソコンで  
参加登録をしよう※10月1日から登録開始



時間や場所を気にせず  
いつでも気軽にアクセス

①下記のQRコードを携帯電話やスマートフォンの機能で読み取ると、自動的にログインページにアクセスします。お使いの携帯電話でQRコードが読み取れない、またはパソコンでの登録は下記URLから。

<https://ichikawa-mileage.com/kmweb/kenko>

②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。

③リクエストメールが届きます

④メールから健康マイレージにアクセス

⑤パスワードを登録

⑥初期情報（性別、生年月日など）を登録

※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

### 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。

○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

健康講座等 ..... 10ポイント加算

※保健センターで行なうエコボ対象事業は健康マイレージ対象事業に移行します。

### 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

### 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）

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。

健康マイレージの問合せ先：市川市保健スポーツ部 保健医療課

電話：047-334-1495

# 「まちなかガーデニングフェスタ2014秋」 を巡るスタンプラリーでエコポイントも貯まるよ！！

市内のまちなかあちこちで、丹精こめたお庭や花壇などが公開される「オープンガーデン」が今年も開催されます。今回は関連イベントを含めてこれまで最多の33箇所で開催。秋バラあり、カフェや手作りのお店もあり、爽やかな秋風と共に表情豊かなまちを感じながら、スタンプラリーで楽しいひとときをすごしませんか。

## 「まちなかガーデニングフェスタ2014秋」について

**日時:**10月11日(土)～10月12日(日) 午前10時～午後4時

**内容:**お庭・花壇の公開(オープンガーデン)と草花にちなんだイベント開催

**場所:**市内33箇所⇒各会場は市内に点在するため、詳しくはパンフレットをご参照下さい。

**パンフレット配布場所:**市役所、行徳支所、大柏出張所、南行徳市民センター、市川駅行政サービスセンター、いちかわ観光・物産案内所、メディアパーク市川、市内各公民館、シャポー市川、シャポー本八幡ほか

※市公式Webからもダウンロード可 <http://www.city.ichikawa.lg.jp/gci/>

**パンフレット配布期間:**10月4日(土)～10月12日(日)

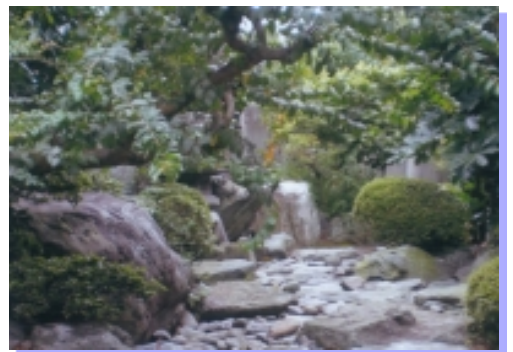
**スタンプラリー:**33箇所の会場(ノボリが目印)にスタンプがありますので、巡りながらパンフレットに押印します。

**ポイントの付与:**押印されたパンフレットを下記に持参すれば、スタンプ1個につき10エコポイントを付与します。

**ポイント付与場所:**市役所4階まち並み景観整備課

または、ボランティア・NPO活動センター行徳(行徳支所2階)

**ポイント付与期間:**10月14日(火)～31日(金)の平日、午前9時～午後5時まで



↑ ピンク色のノボリ旗が目印です。

↑ まずはパンフレットをご覧ください。

## 見学時のご注意

- ・オープンガーデンは、お庭所有者の好意で実現しています。マナーを守って楽しく鑑賞し、交流の輪を広げましょう。
- ・車での見学は固くお断りします。路上駐車はお止めください。
- ・公開時間を守り、近所の迷惑にならないよう静かに鑑賞ください。
- ・ゴミは必ずお持ち帰りください。
- ・公開場所以外、家屋内のトイレ等プライベートな場所には入れません。
- ・草花などお庭のものには、許可なく触れないでください。
- ・庭内では子どもやペットを遊ばせないようにしましょう

ガーデニングフェスタの問合せ先:市川市街づくり部 まち並み景観整備課

電話:047-704-0003