

## アプリで健康ウォーキング参加者募集

スマートフォンのアプリ「aruku& (あるくと)」を利用したウォーキングイベントを開催します。

楽しく、いつもより歩いて、適正歩数1日8,000歩を目指しましょう！



**実施期間** 11月1日(水)～30日(木)

**対象** 18歳以上で中津川市内在住・在勤・在学の方

**参加費** 無料 ※ダウンロードやパケット通信料は参加者負担です。

**アプリ設定** 10月1日(日)～31日(火)の間に右記二次元コードを読み取り、画面に従って設定してください。※市の団体コードが自動入力されない場合は、「nakatsugawa」と手入力してください。

設定後は、自動的に11月1日(水)からのウォーキングイベントに参加できます。スマホを持って歩きましょう。

※アプリの利用中はスマートフォンの位置情報をONにしてください。

**賞品** 適正歩数を達成した方10人、および抽選で参加者20人の方にギフトカードが当たります。



aruku& (あるくと)

イベントの詳細は市ホームページをご確認ください。

イベントに参加すると、清流の国ぎふ健康ポイント事業の健康ポイントがもらえます。



市ホームページ

問 健康医療課(☎内線639)

## CKD（慢性腎臓病）をご存じですか？

CKD（慢性腎臓病）とは、腎障害や腎機能の低下が持続する疾患です。はじめは自覚症状がありませんが、放置すると心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の合併や末期腎不全の進行をもたらします。また、腎機能の低下が重篤化すると、生涯にわたり透析治療を続けなければならなくなることもあります。

### CKDの発症・重症化予防のために

CKDの原因となる高血圧や高血糖は自覚症状がほとんどありません。そのため、年に1度は健診を受けて自分の体の状態を確認し、CKDの発症・重症化予防をしましょう。



### 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入されている方へ

市では、国民健康保険に加入中の30～74歳の方を対象とした健診(特定健診・30代健診)、後期高齢者医療制度に加入中の方を対象とした健診(ぎふ・すこやか健診)を実施しています。CKDの発症・重症化予防のためにぜひ受診ください。

詳しくは右記二次元コードから市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

問 市民保険課 (☎内線115)