

# 東三河地域は「働く世代の健康づくり」を応援しています!

健康でいきいきと過ごすためには、日頃の生活習慣の見直しが大切です。  
栄養バランスのとれた食事や運動などを心掛け、生活習慣病を予防しましょう!

## おいしく!ヘルシー!東三河健康づくりレシピ

東三河は全国トップクラスの農業王国。地元の食材は、ヘルシーで栄養がたっぷり。栄養バランスのとれた食事を心掛け、生活習慣病を予防しましょう。

地元の食材をたっぷり使った、ヘルシーでおいしい「東三河健康づくりレシピ」を用意しました。ご家庭での食事にぜひ取り入れてください。



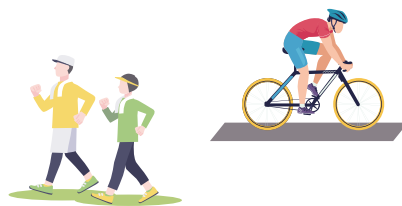
## 楽しみながら心身の健康づくり! 東三河満喫コース

裏面参照

自然、歴史、食など、東三河の魅力を楽しみながら健康づくりができるウォーキング&サイクリングコースを用意しました。個人や友達、ご家族等で、ぜひご活用ください。

気軽に参加できる“初級コース”、初級では物足りない方向けの“中級コース”から、体力レベルに合ったコースに挑戦!

ジャパンエコトラック公式エリア「東三河」の登録ルートもお見逃しなく!



楽しく!  
お得に!

## 健康づくりに取り組んで、健康とお得をGetしよう! あいち健康マイレージ

健康マイレージ事業は、県と市町村が協働で実施する、住民のみなさんの主体的な健康づくりを応援するための取組です。

市町村毎に設けられている健康づくりメニューに取り組み、一定以上のポイント(マイレージ)を獲得すると、協力店でいろいろな特典が受けられる「あいち健康づくり応援カード~MyCa(まいか)~」が受け取れます。

あなたが住んでいる(働いている)市町村の「健康マイレージ事業」へ参加して、健康とお得(MyCa)をGet!



## 市町村が配布する「チャレンジシート」または「アプリ」を手に入れて、取組を始めましょう!

各市町村の「健康マイレージ事業」の詳細や、「チャレンジシート」の入手方法はこちらから



◀ あいち健康マイレージ  
ウェブサイト

アプリのダウンロードはこちらから



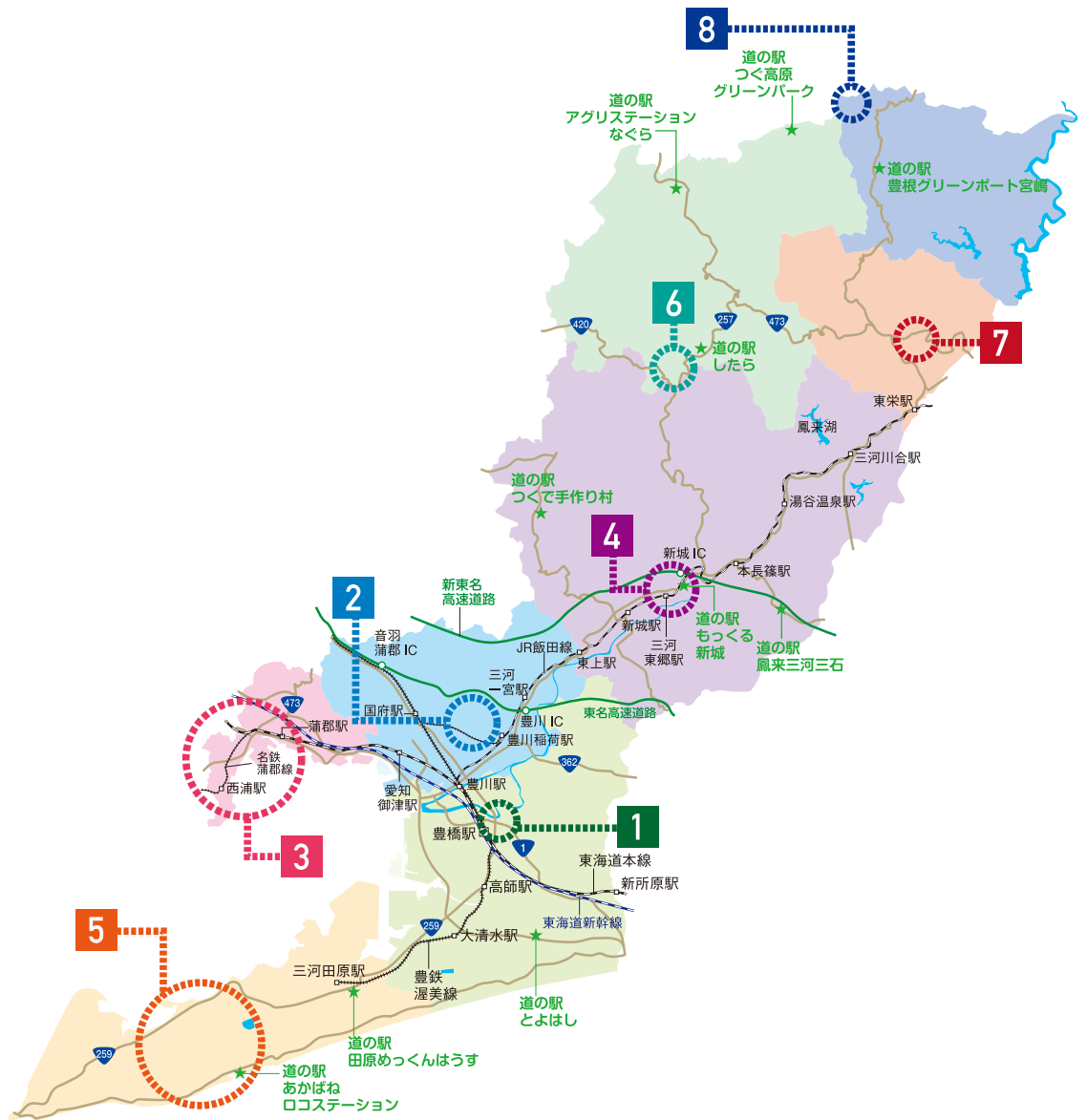
◀ とよはし  
健康マイレージ  
アプリ

※とよはし健康マイレージに対応  
※R4.7月中旬以降、「あいち健康  
プラス」に移行します。

アプリで参加すると、  
歩数やランキングなどを  
確認できます!



◀ あいち健康プラス  
※田原市、東栄町、豊根村に対応  
(R3.4.3時点)



## ジャパンエコトラック※公式エリア「東三河」

東三河を繋ぐ豊川上流部から伊良湖岬を目指すルートを軸に、涼やかな高原や渓谷美、受け継いできた歴史、海の恵みを感じるサイクリング。奥三河の山なみ、豊橋平野や遠州灘の眺望、季節の草

登録ルートはこちら



発行

愛知県東三河総局 企画調整部 企画調整課

〒440-8515 豊橋市八町通五丁目4

E-mail: higashimikawa@pref.aichi.lg.jp TEL. 0532-35-6100 (ダイヤルイン)

穂っとネット  
東三河

