

クルマ通勤の方必見！



「エコ通勤」でポイントをためて、 「まいかカード」を手に入れよう！

愛知県では、市町村と協働で、県民の主体的な健康づくりを促進するため、平成26年度から「あいち健康マイレージ事業」を実施しています。

参加対象者が各実施市町村の定める「健康づくりメニュー」に取り組むことでマイレージ（ポイント）を獲得でき、一定以上のマイレージを獲得した方には県内の協力店で様々なサービス（特典）が受けられる「まいかカード」が交付されます。

実施市町村のうち、「エコ通勤」の継続的な実践が「健康づくりメニュー」の取組に含まれる市町村を **裏面** にまとめました。

「エコ通勤」をきっかけに、健康づくりの習慣をはじめませんか！

※「エコ通勤」とは、クルマ通勤を控え、より環境負荷の少ない公共交通や自転車、徒歩、パーク&ライド、相乗りなどで通勤することをいいます。

※「まいかカード」取得のため、実施市町村によっては、「エコ通勤」の継続的な実践のほか、健康診断の受診など別メニューの取組が必須場合があります。また、「あいち健康マイレージ事業」の実施時期は市町村ごとに決められており、県が実施する「エコモビ実践キャンペーン」の実施時期とは異なります。

★「エコ通勤」で、いいこと、いろいろ！

健康の増進

継続すればダイエットにも！

例えば、クルマで約25分の道のりを徒歩と電車で行く場合、**カロリー消費量は約2倍***になります（3か月毎日往復して、脂肪約1kg分）。クルマで通勤する方は公共交通などで通勤する方に比べて約1.5倍、肥満（BMI 25以上）の割合が高いというデータもあります。

※40歳代男性の場合、往復のカロリー消費量 70kal⇒142kal

■ 通勤手段と肥満率



安全・安心

交通事故リスクの軽減！

重大な交通事故を起こすリスクは案外高く、運転免許を持っている方の実に**3人に1人が一生のうちに人身事故を起こす**というデータがあります※。日頃から「エコモビ」を実践することは、こうしたリスクの軽減にもつながります。

※運転免許の保有期間を50年で計算



CO₂の削減

意外と大きな削減効果！

家庭から排出されるCO₂の約4分の1がクルマによるものですが、例えば、1日10分クルマの利用を控えると、年間で約588kgのCO₂が削減できます。これは**冷暖房を1度調整した場合のCO₂削減量の約20倍**にもなります。



知って得するエコモビ実践ガイド

エコモビ 実践

検索



○「あいち健康マイレージ事業」実施市町村（関係分）

市町村名	平成30年度実施 (予定)時期	参加対象者
名古屋市	平成30年8月1日から 平成31年2月28日	市内在住、在勤、在学の方
豊橋市	平成30年3月1日から 平成31年2月28日	市内在住、在勤、在学の方
岡崎市	平成30年5月1日から 平成31年2月28日	15歳以上の市民(在学、在勤 含む)
一宮市	平成27年4月1日から 継続実施	18歳以上の市民
半田市	平成28年4月1日から 継続実施	18歳以上の市民(在学、在勤 含む)
春日井市	平成27年6月1日から 継続実施	小学生以上の市内在住・在 勤・在学の方
豊川市	平成27年5月1日から 継続実施	18歳以上の市民(在学、在勤 含む)
津島市	平成28年6月1日から 継続実施	市民(在勤含む)
刈谷市	平成30年5月1日から 平成31年2月28日	18歳以上の市民(在学、在勤 含む)
安城市	平成30年6月1日から 平成31年2月28日	18歳以上の市民(在学、在勤 含む)
西尾市	平成30年6月1日から 平成31年2月28日	18歳以上の市内在住・在勤の 方(高校生を除く)
蒲郡市	チャレンジ開始から 1年間	18歳以上の市民(在勤、在学 含む)
犬山市	平成30年5月1日から 平成31年1月31日	18歳以上の市民
江南市	平成29年5月から 通年実施	在住・在勤・在学の方
小牧市	平成30年4月1日から 平成32年3月18日	市民(こまきプレミアム商品券 の申請は18歳以上)
稲沢市	平成28年4月1日から 継続実施	小学生以上の市民(在勤、在 学含む)
新城市	チャレンジ開始から 1年間	18歳以上市内在住、在勤、在 学の方
知多市	平成30年3月1日から 平成31年2月28日	市内在住、在勤、在学の方
知立市	平成30年5月1日から 平成31年1月31日	18歳以上の市民
高浜市	平成29年4月1日から 継続実施	18歳以上の市内在住の方
岩倉市	平成30年6月1日から 平成31年3月29日	小学生以上の市民および市内 在学・在勤者

市町村名	平成30年度実施 (予定)時期	参加対象者
豊明市	平成28年10月1日から	小学生以上の市民(在勤、在 学含む)
日進市	平成30年4月1日から 平成31年3月31日	16歳以上の市民(在勤、在学 含む)
田原市	平成30年6月1日から 平成31年2月28日	小学生以上の市民(在勤、在 学含む)
愛西市	平成30年6月1日から 平成31年1月31日 (2クールに分けて実施)	18歳以上の市内在住者(高 校生を除く)、15歳以上の市 内在勤者
清須市	平成30年4月1日から 平成31年2月28日	市民(在勤含む)
北名古屋市	平成30年6月1日から 平成30年10月31日	市民
弥富市	平成30年9月3日から 平成31年1月31日	小学生以上の市民(在勤含 む)
あま市	平成30年6月1日から 平成30年12月21日	市民(在勤、在学含む)
長久手市	平成30年4月1日から	18歳以上の市民(在勤、在学 含む)
東郷町	平成30年6月1日から 平成31年2月28日	町民(在勤、在学含む)
豊山町	平成30年6月1日から 平成31年1月31日	16歳以上の町民(在勤含む)
大口町	チャレンジ宣言または 開始から1年間	18歳以上の町民(在勤含む)
扶桑町	平成28年4月1日から 継続実施	18歳以上の町民(在勤含む)
蟹江町	平成30年6月1日から 平成31年1月31日	町民(在勤含む)
阿久比町	平成30年6月11日から 平成31年2月28日	20歳以上の町民
東浦町	平成30年4月1日から 平成31年3月31日	18歳以上の町民
南知多町	平成30年5月1日から 平成30年12月28日	20歳以上の町民
幸田町	平成30年6月1日から 平成31年1月31日	小学生以上の町民(在勤、在 学含む)

目標欄(市町村によって名称は異なります)に「エコ通勤の実践」と記入し、取り組んでください。

○問合せ先

「あいち健康マイレージ事業」全般について

愛知県 健康福祉部 保健医療局健康対策課 健康づくりグループ
 電話:052-954-6269(ダイヤルイン) FAX:052-954-6917
 E-mail: kenkotaisaku@pref.aichi.lg.jp
<http://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaisaku/0000071847.html>

「エコ通勤」、「エコモビ」推進について

愛知県 振興部 交通対策課 エコモビリティライフ推進グループ
 電話:052-954-6125(ダイヤルイン) FAX:052-961-3248
 E-mail: kotsu@pref.aichi.lg.jp
<http://www.pref.aichi.jp/kotsu/ecomobi/>

各市町村の「健康づくりメニュー」について

各市町村健康増進担当課
 (「あいち健康マイレージ事業」を実施していない市町村もあります)
[「マイレージ事業実施市町村一覧」Webページ](#)
<http://www.pref.aichi.jp/soshiki/kenkotaisaku/0000075645.html>

「エコモビリティライフ」(エコモビ)とは、環境の「エコ」、移動の「モビリティ」、生活の「ライフ」をつなげた言葉で、クルマと公共交通、自転車、徒歩などをかきこく使い分けるライフスタイルをいいます。