

クルマ通勤の方必見！



「エコ通勤」でポイントをためて、



「MyCa（まいか）」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「MyCa（まいか）」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。

※「MyCa（まいか）」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2022」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！

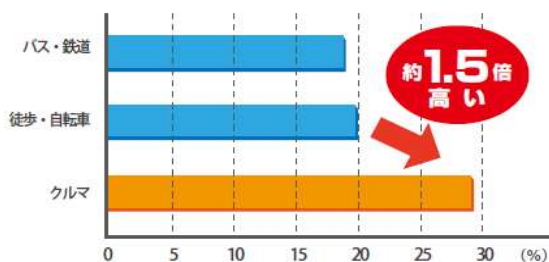
健康の増進

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 70kcal⇒142kcal

■ 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。

「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、徒歩などをかしく使い分けるライフスタイル。



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

市町村名	2022年度実施時期	参加対象者
名古屋市	令和4年7月1日から 令和5年3月3日	名古屋市在住・在勤・在学の方
豊橋市	令和4年3月1日から 令和5年2月28日	豊橋市在住、在勤、在学の方
瀬戸市	令和4年4月1日から 令和5年2月28日	保育園・幼稚園等の年少児以上の瀬戸市在住・在勤・在学・在園の方
半田市	令和4年4月1日から 令和5年3月20日	18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
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	令和4年4月1日から 令和5年2月28日	18歳以上の豊川市在住・在勤・在学
津島市	令和4年7月1日から 令和5年3月31日	市内在住・在勤
碧南市	令和4年7月1日から 令和5年2月28日	18歳以上(在住・在勤)
刈谷市	令和4年5月1日から 令和5年2月28日	18歳以上の刈谷市在住・在勤・在学の人
安城市	令和4年6月1日から 令和5年3月2日	安城市在住・在勤・在学の方
西尾市	令和4年6月1日から 令和5年1月31日	市内在住、在勤の18歳以上の者(高校生を除く)
蒲郡市	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	18歳以上の市内在住・在勤・在学の方
犬山市	令和4年6月1日から 令和5年1月31日	18歳以上の市内在住・在勤者
江南市	平成29年5月1日から 継続実施	市内在住、在勤、在学の方
小牧市	令和3年4月1日から 継続実施	中学生以上の小牧市民、市内在勤・在学の方
稲沢市	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	小学生以上の稲沢市民、稲沢市に在学・在勤のかた
新城市	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	18歳以上の新城市に在住、在勤、在学している者
東海市	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	16歳以上の市内在住・在勤・在学者
大府市	令和4年7月1日から 令和4年12月31日	市内在住、在勤、在学する者
知立市	令和4年5月1日から 令和5年1月31日	4月1日時点で満18歳以上の市内在住、在勤、在学している方
尾張旭市	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	どなたでも
高浜市	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	18歳以上の高浜市内在住の方(高校生を除く)
岩倉市	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	小学生以上の市民及び市内在学・在勤者
豊明市	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	小学生以上の市内在住、在勤、在学の人
日進市	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	16歳以上(令和4年3月31日現在)の日進市内在住・在学・在勤の人

市町村名	2022年度実施時期	参加対象者
田原市	令和4年6月1日から 令和5年2月28日	小学生以上の田原市民、田原市在勤、在学の方
愛西市	令和4年6月1日から 令和5年1月31日	15歳以上の市内在住、在勤者(令和4年4月2日現在)
清須市	令和4年4月1日から 令和5年2月28日	市内在住および在学・在勤の人
北名古屋市	令和4年4月1日から 令和5年2月28日	北名古屋市民
弥富市	令和4年8月1日から 令和5年1月31日	小学生以上の市内在住、在勤、在学者
みよし市	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	みよし市に在住・在勤している18歳以上の人
あま市	令和4年6月1日から 令和4年12月20日	あま市内在住、在勤、在学している者
長久手市	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	市内在住・在学・在勤18歳以上の者
東郷町	令和4年6月1日から 令和5年2月28日	東郷町在住、在学、在勤の者すべて
豊山町	令和4年6月1日から 令和5年1月31日	16歳以上の豊山町在住、在勤者
大口町	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	18歳以上の町内在住・在勤者
扶桑町	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	18歳以上の町内在住・在勤者
大治町	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	18歳以上の町内在住・在勤の方
蟹江町	令和4年6月1日から 令和5年1月31日	町内在住及び在勤の者
飛島村	令和4年5月1日から 令和5年3月19日	中学生以上で村内在住、在勤の方
阿久比町	令和4年4月15日から 令和5年2月28日	阿久比町に在住で、満20歳以上の方
東浦町	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	町内在住・在勤の実施年度の4月1日現在、満18歳以上の方
南知多町	令和4年5月1日から 令和5年3月15日	町内在住 18歳以上(令和4年4月1日時点で18歳以上の方)
武豊町	令和4年4月1日から 令和5年3月31日	小学生以上の武豊町在住・在勤・在学者
設楽町	令和4年5月1日から 令和5年2月28日	4月1日において3歳以上の設楽町在住、在勤、在学している者
東栄町	令和4年5月2日から 令和5年3月10日	小学生以上の町内に在住、在勤されている方
豊根村	令和4年5月1日から 令和5年2月28日	3歳以上で村内に住所のある人、村内勤務者

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

「エコ通勤」、「エコモビ」推進について

愛知県都市・交通局交通対策課 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

「あいち健康マイレージ事業」全般について

愛知県保健医療局健康医務部健康対策課 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

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

「マイレージ事業実施市町村一覧」Webページ

<https://www.pref.aichi.jp/kenkotaisaku/mileage/0000075645.html>