



詳細は5月に配布したチラシで確認できます。町ホームページからも確認できます。



町ホームページ

## 参加者から聞きました

### 楽しんでます



鈴木心さん (48)  
=清水端=

8kgの減量に成功しました。歩数や体組成の変化を数字で確認できるのが気に入り、妻も誘って一緒に取り組んでいます。子どもたちのためにも元気で働き続けたいです。

### 体調の良さが継続のカギ

歩数が多すぎても健康に良くないと知り、毎日8,000～9,000歩になるように、夕方のウォーキングで調整しています。最近は、体調が良いのが続いています。



菊地成子さん (73)  
=下永沢第二=

半年で  
**3,500pt**  
獲得!

ポイント

3,500円分の商品券に!

保健師おススメモデルは基本的な方法を押さえたもの。やり方次第では、もっとポイントを貯めることができます。



## 参加するだけで

- ★町が指定する運動等のイベントに参加すると  
**100ポイント/回**
- ◆「健幸アンバサダー養成講座」に参加すると  
**200ポイント**

ポイント  
**300pt**  
獲得!

## 歩数増加で

- ★10分のウォーキングを日課に  
**月平均1,000歩増加** × 2ヵ月 **200pt**  
で**100ポイント**
- ★バーチャルウォーキングラリーで順位を競う。歩数が増えるのが楽しくなってゴール達成!  
**月平均2,000歩増加** × 2ヵ月 **300pt**  
で**150ポイント**
- ウォーキングラリー  
ゴール達成で **500pt**

ポイント  
**1,000pt**  
獲得!

## 現状維持で

- ★体組成測定の結果「標準」(BMIまたは筋肉率)を維持で、3ヵ月に1回ボーナスポイント。  
**300ポイント** × 2回

ポイント  
**600pt**  
獲得!

## 歩数に応じて

- ★75歳未満は4,500歩/日以上から、75歳以上は3,500歩/日から毎日歩数ポイントが付きます。

【75歳以上の例】

- 3,500歩 **5ポイント** × 60日 **300pt**
- 4,000歩 **7ポイント** × 80日 **560pt**
- 6,000歩 **12ポイント** × 40日 **480pt**

ポイント  
**1,340pt**  
獲得!

## 測るだけで

- ★保健福祉センターで月1回体組成測定。買い物ついでにイオンスーパーセンター金ケ崎店で歩数送信。  
**体組成測定 20ポイント** × 6月  
**送信 5ポイント** × 28週
- 【その他の送信場所】  
各地区生涯教育センター、健康の駅(みどりの郷)、ローソンなど

ポイント  
**260pt**  
獲得!

## スタート!

コースを選んで申し込み。ライフスタイルに合わせて選べます。



アプリコースの申し込み



活動量計コースの申し込み



まだ間に合う!  
6月30日まで申込期限延長

## 健幸ポイント

「たくさんは歩けないけど、どのくらいポイントがもらえるのかしら?」そんなあなたに7月から始めた場合をシミュレーションしてみました。



町保健福祉センター  
ゆい  
佐々木結衣 保健師

町保健福祉センター  
とうこ  
有住燈子 保健師

### 見える化で健幸に

ポイントばかりに目がいきがちですが、歩数や筋肉量などがスマートフォンなどで確認でき、どれくらいがんばったか「見える化」されることがこの取り組みの最大の特徴です。続けることで健康な人が増える、増加傾向にある医療費や介護給付費の抑制につながります。それが地域全体の健幸につながり、社会貢献にもなっていくます。参加する人が多いほど大きな成果に結びつきます。

### 申込期限を延長しました

6月30日(金)まで申込期限を延長します。今回申し込みました人には、スタートアップキットを送付します(説明会の参加申し込みは終了しました)。

年齢や運動不足を感じている人こそ、この機会に「健幸」を手に入れませんか。

活動量計コースのみ、電話でも申し込みを受け付けます。

町保健福祉センター元気100歳健康支援係 ☎44・4560