

事業内容の流れ

体力に不安のある人は、無理せず体調をみながら取り組みましょう。
通院中の人は、主治医と相談のうえ参加しましょう。

1

申し込む
(12月25日まで)

事業に申し込み、記録用紙を受け取ります。

- * 普段の歩数を確認し、スタート!
- * 歩数測定は、お持ちの歩数計、スマートフォンなどでOK。貸し出しもしています

2

取り組む

朝起きてから寝るまでの1日の歩数が**3週間平均で1,000歩アップ**するよう生活し、記録用紙に記入します。

- * 期間中3日まで歩数不足があってもOK
- * 普段の歩数が7,001歩以上の場合は、平均歩数が8,000歩以上となればOK

3

受け取る
(令和3年1月29日まで)

記録用紙を提出し、3,000円分の全国共通商品券を受け取り終了。

ここがポイント!!

- ・ 終了後も歩数維持して過ごしてください。
- ・ 継続は力なり。将来の体力に差がつきます。

申し込み方法

歩数計の貸し出しを希望しますか?

はい

保健福祉センターに来所してください。

いいえ

お好きな方法を選んで申し込みできます。

■インターネット スマートフォンなどを使って24時間申し込み
右のQRコードを読み込んで入力、送信

■来所 保健福祉センター、中央生涯教育センター、町立図書館、
地区生涯教育センター、生涯スポーツセンターで申し込み



QRコード

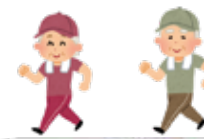
健幸ポイント事業申し込み開始します!

「健幸」とは、健康で幸せであること。身体面の健康だけでなく、生きがいを感じ、安心安全で豊かな生活を送れること (Smart Wellness City 首長研究会)

歩いて歩数アップで最大3,000円分の商品券がもれなくもらえる!!
一石二鳥どころじゃない金ケ崎町ならではの健幸づくり事業です。

- ▶ 対象者 18歳以上の町民 (学生を除く)。対象年齢を拡大しました!
- ▶ 10月までの申し込みがおすすめです。

金ケ崎町は、肥満でなくとも血圧、血糖が高い人が多く、運動習慣のない人が多い傾向があり、医療費の上位を生活習慣病が占めています (国民健康保険医療費、特定健康診査分析H30)。
また、1日8,000歩が推奨されていますが、町民の歩数は7,000歩に届いていません。
楽しみながら運動習慣を身に付け、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病を予防することが、年々増加傾向にある人工透析、町民の主な死亡原因であるがん、心疾患、脳血管疾患などを防ぎ、町民一人ひとりの生涯にわたる「健幸」につながります。
昨年は、新規参加者の7割が運動の不十分な人でしたが、そのうち6割の人が



保健福祉センター元気
100歳健康支援係
(☎44-4560)

歩数アップを達成し、「血糖値が下がった」、「生活にハリが出た」、「楽しく無理なく続けられた」などの声をいただいています。
今年参加者の声を反映させて対象年齢を広げ、天候の影響などに配慮した内容に変更しました。
今こそ、歩くことから健康づくりを始めませんか。

「歩く」ことは
がん、生活習慣病、認知症の予防や
ストレス解消に効果があります

歩くことの効果

1日の歩数	うち早歩き時間	予防できる病気など
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病、ストレス解消
5,000歩	7.5分	要支援、要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋力、体力低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ
12,000歩以上	40分以上	健康を害することあり

引用：中之条研究

申込書

ふりがな
■氏名 _____

■性別 男性 女性

■生年月日 S・H 年 月 日 ■年齢 _____ 歳

■住所 (029-45) 金ケ崎町 _____

■電話番号 (日中連絡できる電話番号) - -

■健康保険 金ケ崎町国民健康保険 金ケ崎町国民健康保険以外

■歩数計貸し出し 希望する 希望しない