

新しい健康習慣づくり



「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等に効果があります。歩いて測って**健幸**になりましょう！

タニタ健康プログラムとは
新たに採用する「タニタ健康プログラム」は、インターネットにつなぐことのできる体組成計・活動量計・血圧計を使った計測と、管理栄養士や健康運動指導士といった専門職によるサービスを組み合わせた株式会社タニタヘルスリンクが提供する医療費適正化パッケージです。

プログラムの特徴
会員制健康管理サイト「からだカルテ」で、計測データが自動でグラフ化されることにより、体の状態や活動の変化を確認できます。

また、管理栄養士による「タニタ健康プログラム」など、健康づくりを楽しく続けられるコンテンツが充実しています。毎週5定食分ずつ更新される「タニタ社員食堂レシピ」は、一定食あたり500キロカロリー前後、食塩相当量3g以下のおいしく食べ応えのあるタニタの社員食堂レシピコンテンツに基づいています。

ポイントを商品券に
生活習慣を変えるのは難しいですが、それを後押しするのがポイント制です。歩数増加やデータ送信でポイントが付き、商品券と交換できます。何よりも、自分の体が変わっていく実感が継続を後押しするはずですよ。

からだカルテ

100歳健康支援係 ☎44-4560

実践することは主に3つ

1 活動量計またはスマホアプリを持って歩く

活動量計* または スマホアプリ

2 歩数データを送信する

7日に1回がおすすめ

3 体組成をはかる

月に1回がおすすめ

*活動量計…歩数や消費エネルギーが測定できる機器

2021 参加者募集

健幸ポイント事業とは

人生100年時代を迎え、健康で幸せな毎日のための健康づくりプロジェクトです。活動量計や体組成計などで自分のからだの状態を測定して「見える化」することにより、運動を始める、続けることをサポートします。

スケジュール

参加申し込み	6月4日(金)まで
参加確定の連絡	6月下旬
説明会に参加	7月15日(木)、16日(金)
取り組み期間	7月23日(金・祝)～令和4年1月31日(月)

説明会では、参加手引きや活動量計などを渡します。やむを得ず説明会に参加できない場合でも健幸ポイント事業に申し込みができます。

対象

令和3年4月1日時点で18歳以上の町民（学生を除く）。

募集人数

500人（申し込み多数の場合は抽選）

■説明会開催日時（会場：みどりの郷）

	開催日	開始時間
①	7月15日(木)	午前11時
②		午後1時
③		午後3時
④		午後5時
⑤		午後7時
⑥	7月16日(金)	午前9時
⑦		午前11時
⑧		午後1時
⑨		午後3時

■ポイントの付与対象と獲得方法

付与対象	ポイント獲得方法	付与頻度
▶歩数	月平均歩数増加または推奨歩数達成	月1回
	1日の歩数が設定歩数を達成する	毎日
▶送信	スマホや活動量計の歩数を送信する	週1回
▶体組成	BMI または筋肉率が推奨範囲または改善	3カ月に1回
	体組成測定コーナーで測定する	月2回まで
▶参加	町が指定する運動教室等に参加する	随時
▶健診受診	健康診査の結果を提出する	年1回

ポイント交換

(令和4年2月～3月)

期間中に貯まったポイントは500P(1P=1円)単位で年間最大6,000円相当の商品券と交換します。交換の手続きは必要ありません。

申し込み方法 (2つのコースから選んで申し込みください)

①アプリコース

(スマホから申し込んでアプリで挑戦)

アプリコース

スマートフォンアプリ HealthPlanet Walk

以下のURLまたは右のQRコードからサイトにアクセスし、お申し込みください。サイトにアクセス後、「スマートフォンアプリご利用の注意事項」より対応機種を必ずご確認ください。

<https://www.karakarute.jp/kanegasakitown/>

②活動量計コース

(スマホがなくても便利で簡単に挑戦)

活動量計コース

タニタのFeliCa搭載活動量計「AM-150」活動量計 D11xW78.5xH40mm(約28g)

5月上旬に全戸配布したチラシの参加申込はがきに必要な事項を記入し、下記のいずれかの方法で提出してください。

- 投函 → 郵便ポストに投函ください。
- 窓口持込み → 金ヶ崎町保健福祉センター または各地区生涯教育センター
- FAX → 金ヶ崎町保健福祉センター 0197-44-4337
- メール → 金ヶ崎町保健福祉センター 元気100歳健康支援係 genki100sai-h@town.kanegasaki.iwate.jp

②活動量計コースで挑戦する人は、5月上旬に全戸配布しているチラシの参加申込はがきをご使用ください。

※チラシがない場合は、保健福祉センター 元気100歳健康支援係 ☎44-4560) にお問い合わせください。