

健幸ポイント 昨年度の結果

1. どのくらいの人に参加したの？

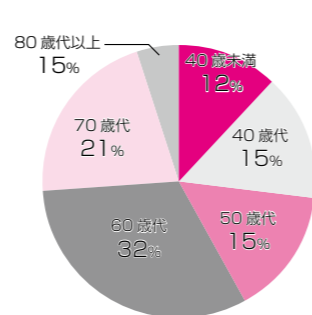
480人

令和4年2月時点で480人が参加。各年代とも取り組んでいるのが当町の特徴で、男女比は4:6。町全体では、人口の3.1%の人が参加しています。

JA 女性部の取り組み

組織的に参加し、23%の人が最高額獲得！
(商品券 6,000 円分)

参加者の割合 (年代別)



2. 成果は出たの？

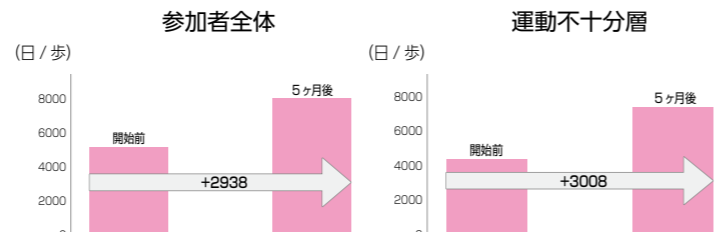
事業開始前に比べて5カ月目の平均歩数は約**3,000歩**増加。

運動不十分層でも同様の結果でした。

医療費等に対する成果は今後評価予定ですが、運動不十分な人では、5,000歩以上歩くと健康に対する効果があるといわれています。

参加者の声

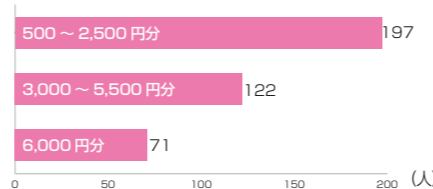
・ウォーキングラリーは、順位が表示され、ボーナスポイントもらえるので、楽しく取り組むことができました。
・便秘がすっかり解消されました。



3. 商品券はどのくらいもらえたの？

歩数に対するポイントには上限があります。個人の努力や成果に対してもポイントが付きます。500ポイント(500円分)以上獲得した人は全体の約8割でした。

商品券獲得状況



新規参加者を募集します

やることは主に3つだけ

- ①歩数を測る (毎日) ②歩数を送信する (週1回～月1回) ③体組成を測る (月1回)

もらえるボーナスポイント

例) 平均歩数が100歩増えたら100ポイント、筋肉率やBMIが基準範囲内で300ポイント、ウォーキングラリーでゴールしたら500ポイントなど

自分のペースで取り組める

75歳未満は4,500歩、75歳以上は3,500歩から毎日ポイントが付きます。

活動量計は無料配布

新しい生活様式にフィットした金ヶ崎町の健幸ポイントにあなたも参加しませんか。詳しくは広報と同時配付しているチラシをご覧ください。本年度も新たに500人を募集します！

特集 はじめませんか新しい健幸づくり



【写真】仲間と共に三ヶ尻地区内を歩く及川さん(右) ※撮影時のみマスクを外しています

ウェルビーイングという言葉をご存知ですか。「よく生きる」ことを意味する概念で、「充実・しあわせな状態＝健幸」を指します。時代によって変わる概念で、同じ人でも若い頃と年齢を重ねてからは異なります。人によって様々な「良い状態」があり、本人が良いと思うかが最も重要です。健幸ポイントに参加し、ウェルビーイングを実践している2人から話を伺いました。

参加者にインタビュー①
及川慶子さん
(76歳、清水端)

仲間との朝歩きが一日を過ごす原動力
朝、仲間とおしゃべりしながら農道を歩きます。失敗談も笑い飛ばす大切な時間があることで一日を晴れやかにスタートできます。人生の目標はマスターズ出場。陸上を続ける体づくりのため、健幸ポイントに参加しています。応援してくれている夫や家族のために忙しい家事をこなす原動力にもなっています。

効果は数字で確認
体組成測定をすると、体脂肪率や筋肉量など結果が数字に表れるのがうれしいです。ポイントとして積み重なり、商品券がもらえるのも励みになりますね。

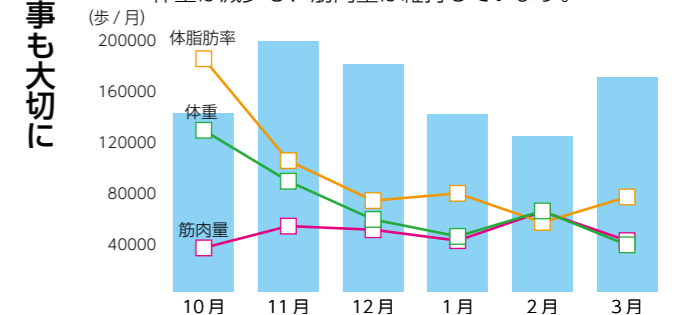
元気に過ごしたい
孫たちに「ばあばはいつも元気だね」とこれからも言ってもらえるよう続けていきたいです。

参加者にインタビュー②
高橋睦子さん
(69歳、細野)

きっかけは健診
私が健幸ポイントを始め、たきっかけは健診でした。糖尿病の数値が悪く、薬を飲み始めたのですが、先生から生活習慣を見直すことも大事と聞かされました。

歩数が少ない日は夕食後にウォーキング
活動量計を着けていると歩数が気になります。私の開始前の歩数は約5000歩だったので毎日6000歩を目指しています。歩数が少ない日は、夕食後に家の周りを歩くことも。正月も休まず続けました。新雪に足跡が残るので、帰省した娘に「お母さんの通った跡がすっかり分かるね」と言われて笑ったこともあり、近所さんに声をかけたりかけられたりするのも楽しみです。

高橋さんのデータ(令和3年10月～令和4年3月) 体重は減少し、筋肉量は維持しています。



体組成を測る高橋さん

食事も大切に
歩くこと以外にも、食事の量とバランスに気をつけています。3カ月で体重が3キログラム減り、筋肉量は維持したまま体脂肪率が減りました。血糖値も下がって、良い状態が続いています。

今後は、友達にも勧めて一緒に取り組む仲間を増やしたいです。