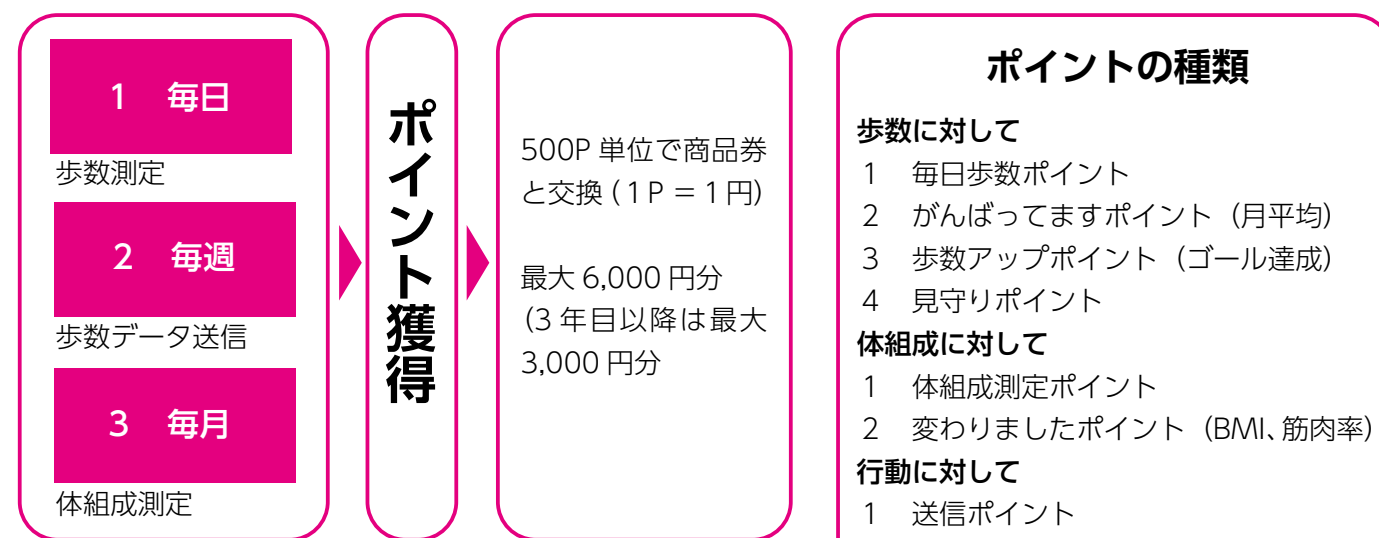


事業の概要

活動量計やスマートフォンを活用してからだの状態を「見える化」し、楽しく続けられる健康づくり事業です。



専用アプリ「からだカルテ」で見える化



ポイント、歩数、測定結果等を確認できます。毎週更新されるタニタ食堂レシピも人気。

申込方法

来所で申込する場合

保健福祉センターへ来所ください。ID 設定、体組成測定などを行い、30 分程度ですぐに始められます。
事前に電話をいただくとスムーズです。(☎ 44-4560)

スマホで申込する場合

アプリコースのみスマホで申込できます。
二次元コードからアプリをダウンロードし、「新規会員登録」→団体コード「kanegasaki2025」を入力し進みます。登録完了後、歩数表示画面の右上に㊟が表示されれば登録完了。アプリ内の参加手引き及びクイックガイドをご一読のうえ開始してください。

▼ iPhone



▼ android



ポイントの種類

歩数に対して

- 1 毎日歩数ポイント
- 2 がんばってますポイント (月平均)
- 3 歩数アップポイント (ゴール達成)
- 4 見守りポイント

体組成に対して

- 1 体組成測定ポイント
- 2 変わりましたポイント (BMI、筋肉率)

行動に対して

- 1 送信ポイント
- 2 行きましたポイント (事業参加) など

■対象 18 歳以上の町民 (学生を除く)

■取組期間 令和 8 年 1 月 31 日(土)まで

■コース 下記のどちらかを選択。

▶アプリコース：スマホで歩数をカウント・送信

▶活動量計コース：活動量計で歩数をカウント・指定の送信場所で送信



ポイントに応じて商品券がもらえる！！

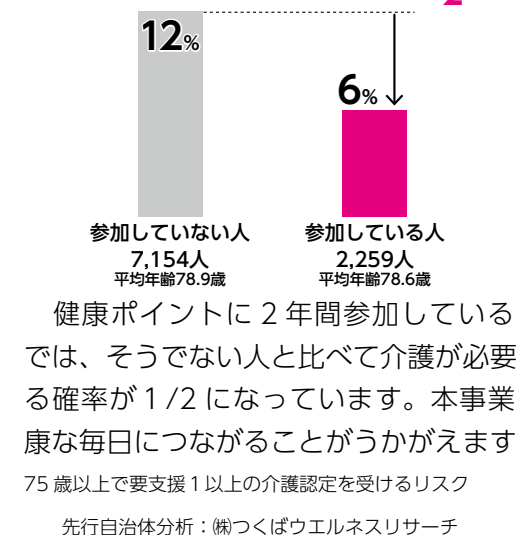


金ヶ崎町健康ポイント

新規参加者 随時募集中

本事業は 5 年目を迎え、現在 1,000 人以上の町民が継続して健康づくりに取り組んでいます。新しい参加者を随時募集しています。75 歳以上は、今まで毎日歩数ポイントの歩数の最低ラインが 3,500 歩だったところ、1,000 歩以上からポイントがつくようになりました。歩数を増やすのは難しいとあきらめていた人も、この機会にはじめてみませんか。歩数を増やす取組みと体組成測定をセットで行うことにより、数値で体の変化を確認しながらご自分のペースで健康づくりに取り組みます。

続けると要介護の確率は $\frac{1}{2}$ に

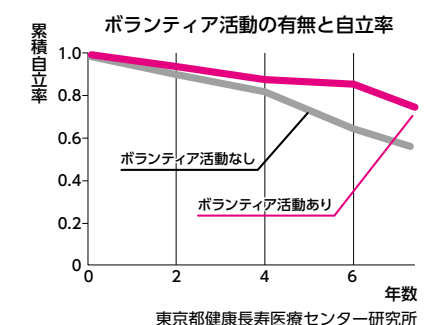


75 歳以上は 1 日 1,000 歩からポイントがつきます。時々体組成測定をして体重などを確認しながら自分のペースで続けられます。

「大変だった歩くことが楽になりました」

金ヶ崎町 80 歳代後半女性

人とのつながりで健康



ボランティア活動をしている人は自立度が高い傾向にあります。社会とのつながりは豊かなほど認知機能の低下が起こりにくいとも言われています。

子どもたちの見守りを兼ねて外を歩き、心と体をリフレッシュしませんか。

7:00～8:00、15:00～17:00の登下校の時間帯に1,000歩(約10分)歩くと、時間帯ごとに特別ポイントがつきます。

こんな人に特におすすめします！

- ・歩くことに不安を感じるようになってきた人
- ・運動不足を感じていて手軽に何か始めたい人
- ・生活習慣病等で医師から運動をすすめられている人
- ・スマホを使い健康づくりをしたい人

参加者の声

- ・週に2回マッサージに通っていたが、2、3か月に1回に減りました。自分の状態を把握できるため、続けるモチベーションになっています。(60 歳代女性)
- ・外出先で活動量計をつけている人がいると声をかけたくになります。(50 歳代女性)