

# 健康マイレージ事業 4月1日(土)スタート



## 健康マイレージとは

- 市民の皆さんのライフスタイルにあった健康づくりを応援する制度です。
- 各種検(健)診や市内団体が実施する健康に関する教室などに参加するとポイントが貯まります。
- 健康づくりに取り組みながらポイントを貯め、この機会に「健康」と「ポイント」の両方を手に入れましょう。

## ポイントを貯めて

健康になろう!

- 参加資格 ● 市内に住民登録がある20歳以上の人
- 実施期間 ● 4月1日(土)～平成30年1月31日(水)

## 健康マイレージの流れ

### 1 スタート

- 申請書付きパンフレット(写真)を入手して健康づくりをスタートしましょう。

#### 申請書付きパンフレット設置場所

▶ 市役所 ▶ 文化センター ▶ 市民図書館 ▶ 生涯学習センター ▶ 八幡人権・交流センター  
▶ 有都交流センター ▶ 川口コミュニティセンター ▶ 美濃山コミュニティセンター  
▶ 男山公民館 ▶ 橋本公民館 ▶ 志水公民館 ▶ 山柴公民館 ▶ 市民体育館  
▶ 男山レクリエーションセンター ▶ 有都福祉交流センター ▶ 老人憩いの家「八寿園」  
▶ 南ヶ丘浴場 ▶ 松花堂庭園・美術館

### 2 貯める

- 対象事業に参加したり、自分で目標を立てて健康づくりに取り組みながらポイントを貯めましょう。※取り組み結果は、パンフレット内のチャレンジシートに自分で記入。

#### 対象事業

#### 健康活動...300ポイント

「1日8,000歩、歩く」、「ラジオ体操を毎日する」など、自分で目標を立てて30日間毎日取り組む。  
※取り組んだ日数×10ポイントで、上限300ポイント。

#### 健康づくりイベント...各50ポイント

健康フェスタ(10月21日<土>開催)、歯のひろば(10月15日<日>開催)、ウォーキングイベント

#### ウォーキング...最大150ポイント

ウォーキングに関する要件を達成する。

#### 健康に関する教室・イベント...1事業あたり20ポイント(上限100ポイント)

市役所、公民館、社会福祉協議会、シルバー人材センター、公園施設事業団、老人クラブ連合会、自治会、体育協会、文化協会、スポーツジムなど市内団体が実施する各種健康に関する教室などに参加。

#### 健康診査...100ポイント

市や職場の人間ドックや健康診査をいずれか1つ受診。  
※人間ドックにがん検診が含まれている場合は、「各種検(健)診」にも該当します。

#### 各種検(健)診...100ポイント

骨粗しょう症健診、前立腺がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検診、子宮がん検診、胃がん検診、肺がん・結核検診、乳がん検診をいずれか1つ受診。

#### 歯科検診...100ポイント

### 3 ポイント交換

- 500ポイント貯まったら申請しましょう。

#### ポイントの使用方法

- 景品と交換 ▶ クオカード(1,000円分) ▶ 図書カード(1,000円分)  
▶ 八幡市スポーツ施設(公園施設事業団)利用券(1,000円分)
- 社会貢献 ▶ 市内の保育園・幼稚園・小中学校などへ寄付(1,000円分)



## 抽選で50人にプレゼント

さらに、応募者の中から抽選で50人に「健康グッズ」等豪華景品をプレゼント!!

- 応募期間 ● 5月1日(月)～平成30年2月13日(火)(必着) ※応募は1人1回。
- 応募方法 ● 申請書に必要事項を記入し、チャレンジシートを添えて健康推進課へ郵送、または直接窓口へお持ちください。

## 健康に幸せに暮らし生き生き 掲示板

今月から、体も心も「健幸(健康で幸せ)」になれるように、健康情報や、教室・イベントの紹介、スマートウェルネスシティの取り組みなどをお届けします。「健幸、づくりに役立つ情報を基に、いつまでも元気で生き生きと暮らすことを目指しましょう!」

#### スマートウェルネスシティ

スマートウェルネスシティとは、「そこに暮らす住民が、自然と健やかで幸せ(=健幸)に暮らすことができる」「まち」、また、そのことを中核に据えてまちづくりを進めていくことを言います。

健幸であることは、皆さんが生きがいを持って豊かな暮らしを送ることができるという良い点があるだけでなく、社会にとっても医療費等、社会保障費が抑制されるなど、大きなメリットがあります。

市では住民の「健幸」を意識したまちづくり、健康づくりを一体的に進めていく「スマートウェルネスシティやわた」を掲げ、取り組みを進めていきます。

#### 車社会がもたらす健康面への影響

公共交通機関で通勤している人と車通勤の人を比較すると、1日あたりの歩数が数千歩違い、車に頼り切った生活は身体活動量を大きく減少させます。また、毎日の歩く歩数は

#### ■平成28年度の健康マイレージ事業の報告

平成28年度の健康マイレージ事業は、大幅に参加者が増え、548人にご参加いただきました。参加者アンケートには、「自身の健康について考えたり行動したりする良いきっかけとなった」との声が多数寄せられました。ありがとうございました。

また、ダブルチャンスの公開抽選会では、合計100人が「四季彩館施設利用券」や体組成計やウォーキングセットなどの健康グッズから好きなものを選べる「カタログギフト」に当選されました。おめでとうございます。

平成29年度も引き続き事業を行いますので、平成28年度までに参加いただいた人も、初めての人もぜひご参加ください!

生活習慣病にかかるリスクとも大きな関係があり、スマートウェルネスシティでは、できるだけ車に頼らず、歩いたり公共交通機関を使ったりすることが生活の中心となるようなまちづくりが推奨されています。

激しい運動をしたり、膨大な時間を費やす必要はありません。意識を変え、少し多く歩く習慣をつけることが、何よりの健康づくりとなります。

まずは、歩数計やスマートフォンの歩数計アプリなどを活用して、1日あたりの歩数を把握し、少し多く歩くことで自分の体にどんな変化が起こるかを感じてみてください。

また、市では健康ウォーキングマップを作成し、市内の公民館等の健康コーナーに置いています。ぜひマップのコースも歩いてみてください!