

# 平成30年度 健康マイレージ事業スタート

対象期間を  
拡大



### 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!

- 対象期間 ●  
平成30年2月1日(木)～  
平成31年1月31日(木)
- 参加資格 ●  
市内に住民登録がある20歳以上の人

## 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

●チャレンジシート①～④に取り組んで、ポイントを貯めましょう!

### 対象事業

①30日間連続で取り組み、健康活動を習慣づけよう!...最大300ポイント

「1日8,000歩、歩く」、「ラジオ体操を毎日する」など、自分で健康活動を考えて、30日間毎日取り組みましょう。

②健康に関するイベント・教室に参加しよう!...最大200ポイント

健康フェスタ(10月20日<土>開催)、歯のひろば(10月14日<日>開催)、健康に関するイベント・教室に参加しましょう。

③ウォーキングに取り組もう!...最大300ポイント

ウォーキングマップのコースを歩く、ウォーキングイベントに参加する、はちまんさんに登るなど、ウォーキングに取り組みましょう。

④健診・検診・歯科検診を受けよう!...最大300ポイント

健康診査、各種検(健)診、歯科検診を受診しましょう。

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!!

●申請期間 ● 5月1日(火)～平成31年2月12日(火)(必着) ※申請は1人1回。

●申請方法 ● 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。



### 平成29年度の健康マイレージ事業の報告

平成29年度の健康マイレージ事業は、535人にご参加いただきました。参加者アンケート

トは、「記録をつけると励みになる」「意識的に運動したり、検診を受けるようになった」との声が多数寄せられました。

また、ダブルチャンスでの公開抽選会では、合計50人が「四季彩館施設利用券」や健康グ

ッズが選べる「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30年度も引き続き事業を行いますので、平成29年度までにご参加いただいた人も、初めての人もぜひご参加ください!

## 暮らし生き生き 健康に幸せに 掲示板



smart wellness city

### 40年以上も増え続ける「健康の大敵」とは?

インペリアルカレッジロンドンのエザティ教授はWHO(世界保健機関)との共同研究から、ある大きな健康リスクの増大を報告しました。その内容には「1975年からの40年間で6億4000万人に達し、人口比で男性は11%(3倍以上)、女性は15%(2倍以上)以上も継続して増え続け、今後10年で5人に1人が該当する可能性がある」と記されています。その増え続ける健康の大敵とは「肥満」です。肥満は研究領域では体格指数=BMI(体重と身長から計算します)として扱われ、皆さんが受診される職場や市の健診結果にも記

載されています。このBMIの値が25~30が肥満、30以上で高度肥満と分類され、高いほど心疾患や脳卒中のリスクが高まることが多くの研究で明らかにされています。

### 肥満を解消する方法は?

「肥満が危険ならダイエット! 今日からごはん抜き!」と思う人もいるかもしれませんが、食事制限だけのダイエットの危険性も研究されているのです。デンマークで約5万4000人を40年間追跡調査し、「運動を伴う減量は総死亡リスクを低下させるが、食事制限のみでの減量は逆に死亡リスクを高める」ことが報告されています。では、うまく減量を続けるコツはないのでしょうか

か? ミネソタ大学肥満予防センターのジェフリー教授が、世界中で40年間にわたって行われたある「コツ」の研究結果をまとめました。

### 減量にはインセンティブ(動機付け)が有効!

そのコツとは、「経済的な動機付け」です。わかりやすく言えば、「ダイエットに必要な運動と食事制限をきちんと継続していれば、現金か現金に近い商品券がもらえる」ということです。この動機付けは、現金か商品券が最も効果が高く、「抽選で当たります!」は効果がありません。また、参加期間が1年未満で

あることも効果を高めるコツになります。その一方、ジェフリー教授は、この動機付けに関する研究や事業の難しさについて、「経済的動機付けを与える資金的な余裕と、受け取る人々がその金額で満足できるか」であることも伝えています。

### 健康であるために、あなた自身ができることは?

市では、健康に関する動機付け事業として「健康マイレージ事業」を実施しており、平成30年度も4月1日(日)からスタートします。ご自身の健康行動や市や職場の健康診査、健康事業への参加でポイントが付与され、500ポイントを貯めると1,000円分の金券(クオカードや図書券などの商品券)を全員に「もれなく」進呈します(詳細は上記をご覧ください)。皆さんも健康マイレージ事業へ参加して、ご自身の健康とポイントの両方を手にしてみませんか?