

# 令和6年度 やわた未来いきいき健幸プロジェクト

## 参加者募集

参加費 1,000円

募集期間 5月1日(水)～

4・8501 市役所健康

1 申込方法  
郵送または窓口持参  
市指定の申請書に必要事項を記入し、郵送(〒61

参加条件  
次のすべてを満たす人。  
20歳以上(申込時点で、市内在住または在勤  
※年度途中で市外へ転出・転勤等をされた場合は、その時点で退会。)  
本事業のアンケートに協力できる  
参加者の管理、および事業効果分析を目的とした個人情報提供に同意できる

このプロジェクトは、専用の活動量計やアプリで参加者が行う日々の健康に資する活動を計測し、市が応援する事業です。インセンティブとして、活動量計をもってウォーキングしたり、健康診断を受けたりと健康に関する取り組みの頑張りが結果に応じてポイントをもたらすことができます。そのポイントは、QUOカードや図書カードと交換でき、お得に健康づくりに励むことができます。現在、4800人ほどの人にご参加いただいている人気事業です。参加していない人は、これを機に生涯を通じて健康づくりに励みませんか。

最大(1年度あたり)

# 4,000

ポイント  
獲得可能  
(1ポイント=1円)

### ポイントの取得方法

1 持ち歩く！  
活動量計を身につけ、健康維持のためにウォーキングする。



2 データ送信！  
歩数データをリーダーライター(データ送信器)で送信=写真=。



3 ポイント付与！  
送信したデータ等に応じて、ポイントが付与されます。また、送信したデータは専用のWebサイト「からだカルテ」で確認可能。

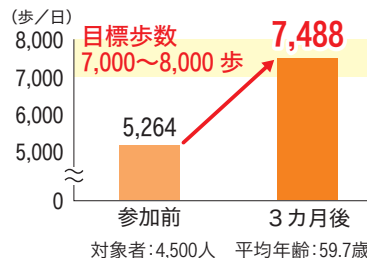
## プロジェクトの効果

参加前と比較して

### 増えた歩数 2,000歩以上

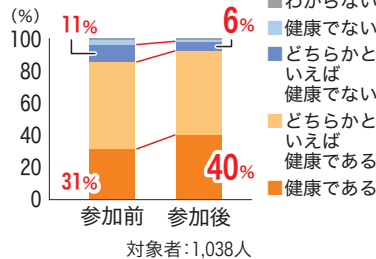


参加者の平均歩数の推移



参加後に「健康である」と答えた人が増加！

参加者の意識変化



■新たにスマートフォンアプリを使った事業参加方法を導入

広報やわた6月号で、スマートフォンアプリを活用した新たな事業参加方法について案内する予定です。事業参加希望者は申込段階で「活動量計を使用して参加」または「アプリを使用して参加」の2つの参加方法から選択することができます。アプリでの事業参加を希望される場合は、6月以降にお申し込みください。

加希望者は申込段階で「活動量計を使用して参加」または「アプリを使用して参加」の2つの参加方法から選択することができます。アプリでの事業参加を希望される場合は、6月以降にお申し込みください。

2 Web  
市ホームページから申込フォームにアクセスし必要事項を入力し送信(上記のQRコードからアクセス可)

3 申込後の流れ  
参加申込者向けに事業説明会を開催していますが、参加は任意です。  
参加の有無によって活動量計の受取方法が異なります。詳しくは下の表1をご覧ください。

推進課健康増進係(住所不要)、または健康推進課窓口持参

### 1 活動量計の受取方法

事業説明会に参加する場合	事業説明会に参加しない場合
1 事業説明会開催日3日前までに参加申込を行う。 2 説明会会場に到着後、参加費1,000円を支払い、活動量計を受け取る。	1 活動量計の受取希望日時を指定する(※)。 2 予約日時に市役所に来庁し、参加費1,000円を支払い後、活動量計を受け取る。

※5月27日(月)以降受取可。なお、申込日から1週間以上先の日時しか指定できません。  
※申込時、または後日お電話にて希望日時を指定していただきます。  
※受け取りは、市役所開庁日・開庁時間(平日午前8時30分～午後5時15分)に限ります。

### ■事業説明会の日程表(5月分)

日にち	時間	会場
5月23日(木)	午前10時～11時	市役所3階市民プラザ
5月24日(金)		生涯学習センター

※6月以降の事業説明会の日程は、広報やわた6月号や市ホームページ等でお知らせします。



健康推進課 (☎983-1116)

■熱中症特別警戒アラート  
4月24日から運用開始  
国は、4月24日(水)から熱中症警戒アラートに加え、より深刻な健康被害が発生するおそれがある場合に発信される「熱中症特別警戒アラート」の運用を開始しています。熱中症特別警戒アラートが発令された地域では普段以上に熱中症予防対策を徹底することが求められます。

### ■症状の目安

重度	中度	軽度
▼ 体が熱い	▼ 意識がない	▼ めまい
▼ まっすぐ歩けない	▼ けいれん	▼ 立ちくらみ
▼ 吐き気	▼ 体がだるい	▼ 手足のしびれ
▼ ぐったりする	▼ 頭痛	▼ 気分が悪くなる

▶ 涼しい場所へ移動する(エアコンや扇風機などの風をあてる)  
▶ 保冷剤などで冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など太い血管の部分)  
▶ 水分や塩分、経口補水液などを補給する  
※症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう。また、意識障害、けいれんなどの症状が現れたら、すぐに救急車を要請してください。

■救急車を呼ぶか迷ったときは  
救急電話相談窓口(☎7119または☎0570・00・7119)まで相談してください。  
■熱中症予防のポイント  
▼ 炎天下や高温多湿の場での作業や運動は避け、エアコンなどで温度を調節する  
▼ 適度に休憩し、喉が渇く前に水分補給をする(たくさん汗をかいたときは塩分も補給する)  
▼ 日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりをする  
■高齢者や乳幼児などは特に注意  
乳幼児は体温調節機能が十分に発達していないため熱中症を起こしやすいです。  
また、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や身体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。  
障がいがある人は、自ら症状を訴えられない場合があります。特に配慮しましょう。



## 熱中症早めに対策を

5月でも最高気温が30℃以上の真夏日となる場合があります。この時期は体が暑さに慣れていないため、気温が高くなる日の活動は、屋外でも室内でも体調に注意が必要です。  
人は暑い季節になるにつれて、徐々に暑さに慣れる「暑熱順化」が行われます。本格的な夏を迎える前に、こまめに水分を補給しながら、日常生活の運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

報は環境省のホームページ、または環境省LINE公式アカウント(左のQRコードからアクセス可)から入手できます。