

## 特集 健幸ポイント

貯めて健康！  
使ってお得！



運動すると、買い物に使えるポイントがもらえる「健幸ポイント事業」。楽しく健康づくりをしてもらうため、昨年10月から始まっています。健康な体を作って、ポイントを手に入れましょう

### Contents 目次



### 03 特集 健幸ポイント



### 10 一挙紹介! 市からのお知らせ

- ・早池峰山が山開き!
- ・特定外来生物を駆除しよう!
- ・遠野テレビ減免制度
- ・市営住宅の入居者募集 ほか



### 14 総合カレンダー



### 16 キラッと、遠野人。

- 18 学びのいずみ  
キャノン写真教室/パソコン講座/アメリカ南部料理教室/ボイストレーニング講座 ほか



### 20 インフォメーション

### 22 まちの話題

### 24 みんなの広場

### 26 イベント情報/綴じ込みチラシ

### 28 青春のトーク ほか

### Statistics 各種統計

市の人口(4月末現在)  
 男性:13,528人(-48)  
 女性:14,505人(-17)  
 計:28,033人(-65)  
 高齢化率:37.7%(+0.1)  
 世帯数:10,887世帯(-3) ※( )内は前月比

交通事故発生件数(4月中)  
 物損31件 人身4件 死者1人

救急車出動回数(4月中) 100件

火災発生件数(4月中)  
 建物2件 林野2件 車両0件 その他1件

### Public Relations 広報広聴

ホームページのご案内  
 情報満載の市ホームページでは、広報遠野の最新号やバックナンバーもご覧いただけます。

遠野市

### 市政なんでも相談箱のご案内

市への意見・提言、広報遠野への感想などは、主要施設に設置している「市政なんでも相談箱」(右図)か、市ホームページの「お問い合わせ」までお寄せください。



広報遠野に強力なサポーターが誕生!

## 高校生広報サポーター(★Kサポ)

遠野高校と遠野緑峰高校の生徒が、広報遠野の取材や編集などに協力する「高校生広報サポーター」(以下、Kサポ)が誕生しました。委嘱状交付式は5月15日、とびあ庁舎で行われ、Kサポの皆さんに本田市長から委嘱状が手渡されました。

Kサポは、高校生のみずみずしい感性を紙面に取り入れ、広報遠野の魅力アップを図ることが目的。市と市内高校が連携して取り組みます。

遠野高校は報道委員会と商業部から12人、遠野緑峰高校は写真部から9人がそれぞれ選抜され、本年度は21人がKサポとして活動します。メンバーは、市内のイベントなどを取材し、写真や原稿、デザイン案などを提供するほか、紙面リニューアルに向け

た意見・提言も行います。本年度は、両校の特色ある活動を市民に紹介するシリーズ(全6回)にも挑戦します。シリーズは7月号から掲載する予定ですので、お楽しみに!





# 努力と成果に対して ポイントがもらえます！

健康ポイント事業は、貸与される活動量計を身につけて運動することで、努力や成果に応じてスキップポイントがもらえる取り組み。普段の生活で楽しみながら運動習慣を身に付けることができます。

## ★スキップポイントとは

すずらん振興協同組合が発行しているポイント。加盟している市内148店舗で利用できます

## ★ポイント交換

1 (ポイント) <sup>イコール</sup> = 1円

## ★ポイント獲得方法

### 行きました ポイント

各地区センターで開催される計測会や運動教室などに参加するともらえます。

最大 **2,400pt**/年

### がんばってます ポイント

毎月の平均歩数に応じてポイントがもらえます。

最大 **9,600pt**/年

### 入会したよ ポイント

月額利用料がかかる運動プログラムに入会した時にもらえます。

初回のみ最大 **3,000pt**

### 変わりました ポイント

BMIや筋肉量が基準値内、または改善した場合にもらえます。

最大 **4,000pt**/年

## ★ポイント使用方法

- ①個人消費に利用(加盟148店舗で利用可能)
- ②行政区への寄附(地域コミュニティ活動への協力)
- ③小・中学校PTAへの寄附(地域の学校活動への支援)

## 健診受けたよ ポイント

特定健診結果などを、市に提出するともらえます。

必ず **1,000pt**/年

## 健康になりました ポイント

健診の結果が基準値内(腹囲、血圧、HbA1c、中性脂肪)、もしくは前年度と比較して改善した場合にポイントがもらえます。

最大 **3,000pt**/年

## 送信しました ポイント

コンビニエンスストアのローソンから、歩数データを送信することもできます。

※日中にデータ送信を行えない人に便利！

最大 **2,400pt**/年

## 続けたよ ポイント

健康ポイントを6カ月連続でもらった場合にもらえます。

最大 **1,000pt**/年



最大 (昨年度からの継続者)  
**26,400**  
ポイント/年

※ 4月からの参加者は最大22,500pt/年



# みんなと一緒に 健康開始

健康とは、健康に幸せな暮らしを送ること。「お得に」「楽しく」「無理なく」運動習慣を身に付けられる健康ポイント事業に、あなたも参加してみませんか？

## 「お得に」「楽しく」「無理なく」運動

遠野市民は運動不足だということを知っていますか？ 運動量の目安になる歩数は、国民の一日平均が6529歩なのに対し、遠野市民の平均は4848歩と大きく下回っています。運動不足は高血圧や脳卒中、心疾患などの生活習慣病だけでなく、うつ病や認知症の発症リスクを高めるといわれています。運動不足が心身の健康を損なわせると分かっているにもかかわらず、健康に無関心▽健康づくりをしていない▽運動を始めても長続きしない▽という人が多いのではないのでしょうか？

そこで、本市は、市民の皆さんの健康づくりを応援する「健康ポイント事業」を、昨年10月から始めました。この事業は、運動を始めるきっかけづくりが目的。運動したり健康づくりの成果が現れた人にポイントを付与し、貯まったポイントはスキップポイントとして利用できるという仕組み。ポイント獲得方法も多様で、自分に合った方法でポイントが貯めることができます。「ポイントがもらえるならやってみようかな」と気軽に健康づくりを始め始めるきっかけを提供します。いち早く始めた人たちからも「お得に」「楽しく」「無理なく」運動を続けることができる」と好評です。自分らしく生き生きとした生活を送るため、あなたも参加してみませんか？

## 参加者から聞きました

千葉 隆司さん 77歳=上組町=  
日課は歩数の記録

足腰に負担を感じるようになり、歩いて鍛えようと思ったのがきっかけでした。今では寝る前に歩数の記録を付けるのが日課になっています。6カ月参加してスキップカード8枚分のポイントが貯まったので、歩きやすい靴を買おうと思っています。



松田 ミキさん 65歳=早瀬町=  
ご褒美はおいしい物

友人とおしゃべりしながら歩くのでストレス解消になります。ときどき道端に生えている山菜を採りながら歩いたり(笑)。思っていたよりポイントが貯まっていたので、自分へのご褒美に、友人と一緒においしい物を食べに行きました。



こんな人におすすめです！

- 最近おなかが出てきたような…
- 体力が落ちてきた
- ただ運動するだけじゃ長続きしない



チェックが付いたら、次のページを確認！

健幸ポイント事業の利点は  
ポイントを貯めるだけじゃない！  
次ページで利点を紹介

8カ月、会費4,000円で...  
合計 **6,420** ポイント  
獲得

保健師おススメモデルは基本的な方法を押さえたもの。やり方次第では、もっとポイントを貯めることができます。



## 参加者から聞きました

伊勢崎 良子<sup>りょうこ</sup>さん 76歳=小友町=  
運動教室が楽しみ

活動量計をつけてから、運動習慣ができました。地区センターで開かれる運動教室は、運動するだけでなく体調のことを聞いてくれたり、運動のアドバイスをもらえたりするのでいつも楽しみ。スタッフも優しく、ついおしゃべりがはずみます。



山口 昌六<sup>しょうろく</sup>さん 83歳=松崎町=  
健康のため続けたい

1時間ほど歩いたり、運動教室に月4回参加したりしてポイントを貯めています。ポイントも貯められて、健康になれると知り合いに教えたら、自分もやりたいと参加した人もいます。私自身、このまま健康でいられるよう続けていきたいです。



## 健診受けて ポイント獲得

★健幸ポイント事業に参加して、なんだか痩せた気がする！健康診断の結果が楽しみ♪

本年度の健診結果コピーを提出

結果の良し悪しにかかわらず、提出するだけでももらえるポイントです。

**1,000pt**



## 続けるだけで ポイント獲得

★ポイントが貯まるのが楽しくて、6カ月でいろいろポイントを獲得！

データ送信等でポイントが毎月加算されると6カ月に500ポイント

**500pt**



## 歩くだけで ポイント獲得

★駐車はいつもスーパーの入り口付近。今月からちょっと遠くに停めてみよう

月平均1,000歩増加 × 3カ月 = **600pt**  
200ポイント

★だんだん歩くのが慣れてきた！ウォーキング1日20分が目標！

月平均2,000歩増加 × 3カ月 = **900pt**  
300ポイント

計 **1,500pt**



## 行くだけで ポイント獲得

★興味がなかった運動教室。ポイントが貯まるなら、行ってみようかな？

20pt/回 × 月1回 × 8カ月

計 **160pt**



## 測るだけで ポイント獲得

★買い物ついでに、とびあいで計測！忙しいときはローソンから送信(※)

※ 歩数データのみ送信可

週1回以上、体組成・歩数のデータを送信する

【主な計測会場】

各地区センター、みやもりホール、市民センター、ねっと茶房びーぶるなど

計 **1,260pt**

## 現状維持で ポイント獲得

★ちょっといつもより食べちゃった...でも歩いてるおかげで体重は現状維持！

BMI (18.5~23.0未満)を維持 × 2  
1,000pt/3カ月

※基準値から外れている場合は、改善度に応じてポイントがもらえます

計 **2,000pt**



## スタート!

健幸ポイント事業参加時に活動量計が貸し出されます。活動量計をお供に健康づくりスタート!



# 実践すればザクザク貯まる ポイント獲得術

私たちの  
おススメを  
紹介します!

「どうせやるなら効率的に…」そんなあなたにおすすめ！  
6月から参加して、平成30年1月末のポイント集計までに行けるポイント獲得のコツを担当保健師がお伝えします!

遠野健康福祉の里  
担当保健師の2人→

かわはら けんいち  
川原 恭一さん

おはら けい  
小原 遥さん



ゲーム感覚で気軽に参加  
運動教室への参加や日々のウォーキングなど、ポイントの貯め方は多種多様。成果として健康状態が維持・改善されたり、実際に結果が出なかつたとしても努力に応じてポイントが付きます。特定健診などを受診するだけでもポイントが貯まるので、運動が苦手な人でも安心。また、日々の歩数や消費カロリーなどは貸し出される活動量計で自動的に記録されるので、データ管理の手間も省けます。歩くだけでは物足りない人は、各地区センターで開催される運動教室に参加し、専門スタッフから指導を受けることもできます。ぜひ気軽に参加してみてください。

# ポイントだけじゃない！ 健幸のメリット

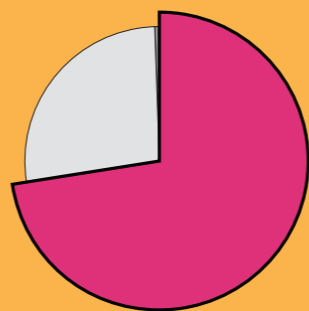
財布にも健康にもお得な健幸ポイント事業。  
ポイントがもらえるだけでなく、もっと良いことがあります。  
そのもっと良いことをご紹介します。

## 健康への意識に変化

メリット1

健幸ポイント事業の参加者にアンケートを行ったところ、「車やバイクの利用を控えるようになった(61.6%)」「健康づくりへの関心が高まった(75.7%)」など参加者の意識や行動に変化が見られました。また、「健幸ポイント事業に参加してよかった」と感じている参加者は全体の72.6%と、事業への満足度が得られています。自分のペースで取り組むことができるので、

運動が長続きしない人でも、無理なく継続できます。



健幸ポイント事業に参加してよかった  
**72.6%**

## ポイントと運動で医療費抑制

メリット2

健幸ポイントの実証実験参加都市6市(福島県伊達市、栃木県大田原市、千葉県浦安市、新潟県見附市、大阪府高石市、岡山県岡山市)で、事業参加者と非参加者の医療費について分析しました。すると、生活習慣病や骨折などの医療費について、60歳代では年間約4.3万円、70歳以上では年間約9.7万円の抑制がみられました。全体では4.7億円の効果となります。

本市においても、運動習慣を身に付けることで医療費の抑制につながる事が期待されます。現在、他市と同様の結果が得られるのか、参加者と非参加者の医療費について分析を進めています。

医療費抑制額(※)	経済効果	事業費	効果額
5.3億円	+ 1.2億円	- 1.8億円	= <b>4.7億円</b>

(※) 40～74歳国保加入者の医療費抑制額に基づく試算  
『出典：(株)つくばウエルネスリサーチ(2017)』

## ポイントで地域活性化

メリット3

健幸ポイント事業により、「体の調子が良いからちょっと外出しよう」、「貯まったポイントで買い物をしよう」と住民同士のふれあいや市内での買い物の機会が自然と増えてきます。健康づくりのために外出し、そのついでにポイントを使い買い物をすること。市民の健康づくりとまちのにぎわい創出が期待できる一石二鳥の取り組みなのです。さらに、地元での消費が増えることで

地域全体の経済波及効果も期待できます。



## 詳しくは、こちら！

- ★対象者  
原則として市内在住の**40**歳以上(昭和53年4月1日以前生まれ)で下記の必須条件を満たす人
- ★費用  
ポイント管理料500円(年度)、参加料500円(月)  
※活動量計の電池は自己負担
- ★応募に必要な条件  
【必須条件】  
①市が貸し出す活動量計を携行し、定期的に歩数データをインターネット上のマイページに登録するほか、体組成の測定が可能である ②健幸ポイント事業に関するアンケート調査への回答ができる  
【任意条件】  
①市が指定するポイント対象プログラム(スポーツイベ

- ント・健康教室など)にがんばって参加できる ②市や職場で実施される特定健診などの結果を提出できる
- ★定員  
900人(28年度からの継続者含む)
- ★申込期限  
定員を満たすまで
- ★応募用紙提出先  
最寄りの地区センター、遠野健康福祉の里

問い合わせ  
市保健医療課 ☎62-5111(内線36)  
メール: sato-hoken@city.tono.iwate.jp

遠野市 健幸ポイント



## 健幸はみんなの幸せ

ポイントばかりに目が行きがちなこの取り組みには、実はポイント以外にもメリットがあります。まず、健康づくりに対する意識に変化が現れます。歩数や消費カロリーが活動量計ですぐ確認でき、どれくらい頑張ったのか「見える化」されます。見たい時に成果を確認できるので、運動する際の励みになります。そして健康になることで、医療費削減につながります。運動不足は病気やけがの原因となり、医療費を増大させます。現在、医療費は増加傾向にあり、国や地方自治体の財政を圧迫しています。そこで、ポイントを付与することで、

健康づくりに取り組みたいけど、やる気が出ない、運動しても継続できない、そのような人を後押しするのが健幸ポイント事業です。参加する市民が多ければ多いほど、大きな成果につながります。ぜひこの機会に事業に参加して「健幸」を手に入れませんか？



## 健幸ポイント事業応募用紙

フリガナ        
お名前       男・女

生年月日 ( 大正・昭和 )    年   月   日

身長  cm  
ご住所 〒        
遠野市  
※携帯でも可  
電話番号

※記載した内容は、活動量計の設定や案内など、本事業のみに利用します  
※記載漏れがあった場合は応募を無効とします  
※複数応募する人は、この用紙をコピーしてお使いください