



健康で幸せな生活を 目指す取り組み

「いちにーさんっ、にーにーさんっ」「足を広げて、ゆっくり体を前に倒していきましょー」。遠野市民センターや市内各地区センターなどから、ストレッチや筋肉トレーニングに励む掛け声が聞こえてきます。そこには、明るく、楽しそうな表情を浮かべる市民の皆さんがいます。

集まっているのは、「健幸ポイント事業」の参加者。平成28年10月から始まった本市の事業です。同事業は、市民が気軽に運動できるキッカケ作りと健康で幸せな生活の実現を応援するもので、平成21年4月にICT事業という名称で取り組みが始まりました。

事業開始から10周年 広がる「健幸づくり」の輪

取り組みが始まった平成21年の参加者は約150人。健幸ポイント事業に名称を変えた平成28年から「運動教室」と「ポイント」が導入され、事業内容が充実。10周年を迎えた本年4月の加入者は1,200人を超え、健幸づくりの輪が広がっています。参加者の平均年齢は60・8歳。18歳から95歳の市民が参加しています。

参加者は、活動量計(歩数計)を身に付け、歩くことを基本に健康づくりに取り組んでいます。事業では、運営を受託している㈱びーぷるの看護師と管理栄養士、運動指導士などが週1回、



けんこう
サレいかつ?

特集 健幸生活の ススメ

「健幸生活」
皆さんは、この言葉から何を想像しますか？
「健幸」とは、「健康」と「幸福」の文字を組み合わせた言葉。
「幸せ」を感じるタイミングは、
おいしいご飯を食べている時間、
それとも、家族や友人と過ごしているとき？
健康で幸せな生活を送るために、
皆さんは何か取り組んでいることがありますか？
本特集では、平成28年10月から始まった「健幸ポイント事業」について紹介します。

遠野市民センターで行われた「運動教室」に祖母と一緒に初参加していた香音ちゃん(6歳)。感想は？…「楽しかったよ♪」

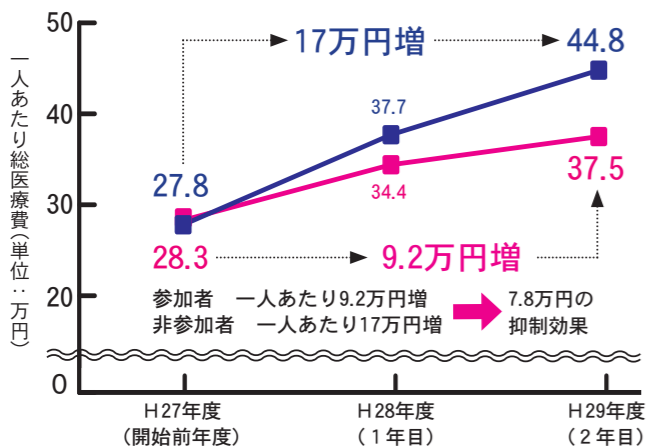
お財布にも効果あり！ 医療費減&ポイント獲得

市内各地区を訪問。参加者の歩数や健康状態を確認する測定会と運動教室を行っています。運動教室は、ストレッチや筋トレを実施。メニューは、参加者に無理がないように運動指導士が考えています。同教室で運動を続けた参加者のなかには、「前よりも歩くのが楽になった」「畑仕事が楽になった」「重い荷物が持てるようになった」など、効果を実感している人もいます。運動を指導している㈱びーぷるの佐々木政洋さんは、「筋肉は、特に50代から使えないと落ちてしまう。でも、使え続ければ50代からでも伸びる。歩くことで病気の予防・改善だけでなく、がんや認知症の予防なども期待できるんですよ」と事業の効果を語ります。

平成28年10月から、㈱つくばウエルネスリサーチ(千葉県)と連携し、運動やスポーツの習慣化による医療費抑制効果の分析を行っています。その結果、平成29年度の参加者一人あたりの年間医療費で約78,000円の抑制効果が生まれました(下図)。また、ポイントが貯まる仕組みも参加者に好評です。▽入会しましたポイント▽がんばりますポイント▽健診受けたよポイントなど、健康づくりの取り組みがポイント化。市内登録店で利用できる「スキップカード」になって、参加者に届きます。医療費と地域経済にも嬉しい波及効果が生まれています。

健幸ポイント事業参加者の医療費が抑制されています

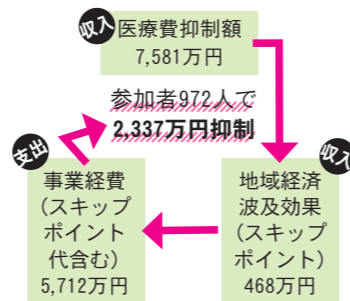
健幸ポイント事業に参加している人の医療費が、参加していない人に比べて「約7.8万円」抑制されている検証結果が出ています。



★検証方法
事業参加者と性別・年齢・総医療費が一致または類似する人を抽出して、つくばウエルネスリサーチが統計・検証したもの。

さらに！

平成29年度の事業総参加者数を基に、市のお金が有効に使われているか試算。結果、約2,300万円の抑制効果がありました。



運動教室のスタッフにインタビューしました

無理なく、楽しく健康づくりをサポートします



株びーぶる
遠野ICTコーディネーター
健康運動指導士

まさひろ
佐々木 政洋さん
62歳=宮守町罇沢=

◎プロフィール
大学で運動による体の変化を学び、
神奈川の医療機関に就職。32年間、
運動療法に携わる。帰郷し、現職。

前職では、糖尿病や高血圧、肥満など生活習慣病を有する患者さんに運動で病気を治療する仕事をしていました。現在は、「健幸ポイント事業」の運動教室を担当。教室は、体をほぐし全身を鍛えること、そして、楽しく運動を続けられるよう年齢や体力に合わせてメニューを考えています。ストレッチや筋トレは、柔軟性と筋力を高め、足腰が鍛えられるので動きやすい体づくりに効果的です。運動を続けて、膝の痛みや血圧、体重などが改善された人、「歩けるようになった」「参加前はできなかったことができるようになった」と喜んでくれる参加者もいます。1日1万歩以上歩く人は健康な人が多いという研究結果もありますが、歩数や運動の適量は個人によって違います。皆さんがもっともっと元気になるように、体力の変化や健康状態を見ながら、無理なく・楽しく健康づくりに取り組めるようにお手伝いできればと思っています。



株びーぶる職員の皆さん。
事業は今年で10周年。測定や運動教室で皆さんの健康づくりをサポートします。

個人や企業で参加できます！

募集中！

事業参加者を随時募集しています。お得に、楽しく、健康づくりを始めてみませんか？

★対象

- ①原則40歳以上の市民
- ②市内事業所(年齢制限なし)

★必須条件

次のいずれもできる人▷活動量計を携帯▷歩数データを定期的に登録・送信▷体組成計の測定▷アンケート調査に協力

★参加費用

ポイント管理料：500円/年
参加料：500円/毎月
※他、活動量計電池代など実費

★申込方法

対象①：市健康福祉の里や各地区センター備え付けの「申込用紙」を提出。まずは、各施設の職員に気軽に声掛けください。

対象②：電話で申し込み

★申し込み・問い合わせ

市健康福祉の里医療連携室または健康長寿課(☎62-5111)

詳しくは…



申込用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。市HP「QRコード」→



④タニタの「からだカルテ」
⑤BMIや筋肉量など、詳しく調べられる体組成計



★問い合わせ 市健康福祉の里医療連携室(☎62-5111内線36)

入することができます。まずは気軽にお問い合わせください。

活動量計を持って歩くだけ！

知っ得②

事業は、貸与される活動量計(歩数計)を持って取り組みます。専門スタッフが個人ごとの1日の目標歩数を設定。どれくらい歩けばいいのかわからない人も目標を持って取り組むことができます。週1回、各地区で開催する測定会や運動教室も活用しながら、自分に合った健康づくりを行うことができます。



知っ得③

ポイント獲得でお得！

1ポイント(pt)=1円

1年間で受け取れるポイントは、最大13,200円分。会費は、管理料と毎月の参加料の合計が6,500円なので、最大6,700円お得です！主なポイントと内容を紹介します。

行きましたポイント
各地区で開催される計測会や運動教室などに参加して獲得！
最大 **200pt** /月

がんばってますポイント
毎月の平均歩数に応じたポイント。
最大 **800pt** /月

変わりましたポイント
BMIや筋肉率が改善、または基準内で維持した場合。
最大 **1,000pt** /3カ月

日頃の健康づくりがスキップポイントに

知っ得①

健康づくりの努力や成果に対してポイントを付与。貯まったポイントは、スキップカードとして受け取れます。すずらん振興協同組合が発行する同ポイントは、市内約150店舗で利用できます。

12カ月、会費6,500円で…
最大13,200ポイント
スキップカード26枚・13,200円分
※上記ポイントは、令和2年1月末までに得られる最大ポイント数です。



健診を受けたよポイント
特定健診結果を市に提出した場合。
1,000pt /年度

健康になったよポイント
特定健診結果の改善度合いに応じてポイント獲得。
2年目以降 **3,000pt** /年度

送信しましたポイント
コンビニエンスストア「ローソン」のLoppiを使って歩数データを送信した場合。
最大 **200pt** /月

健康づくりと一緒にポイントが獲得できる「健幸ポイント事業」。頑張った分ポイントは貯まり、スキップカードとして還元されます。事業を知って、お得な健康づくりを試してみたいかでしょうか。

知っ得！「健幸ポイント事業」で健康とポイントをゲットしよう！

「健幸ポイント事業」に参加すると、普段の健康づくりが「スキップポイント」になります。ポイントの貯め方は、歩くことを基本に、運動教室や市内で開催される健康づくりイベントへの参加などさまざま。「忙しくて歩くことしかできない」という人でも、活動量計のデータ送信や健診受診などでポイントを獲得できます。歩数データは、コンビニエンスストア「ローソン」にあるロッピーでも送信できて、送信ポイントも獲得可能。また、タニタの健康応援ネット「からだカルテ」と連動しているため、貯まったポイント数や体組成データなどをパソコンやスマートフォンから確認できます。体の変化を見ながら、ポイントの貯め方や使い道を考える楽しさも味わえるかもしれません。

同事業に参加できる対象者は、原則40歳以上の市民と市内の事業所ですが、40歳未満の個人でも、健康づくりに取り組む必要がある場合は加

歩いてポイント獲得！
楽しみながら健康づくり



各地区で開催する運動教室の様子

「健幸生活」あなたも一緒に始めませんか？

「健幸ポイント事業」の参加者は、10年で約8倍に増え、活動の輪が広がっています。参加者からは運動の成果や事業の楽しさなど、充実した様子を聞くことができます。同事業や参加者の感想なども参考に、皆さんも健康で幸せな生活を目指してみませんか？



佐々木 司さん
=宮守町宮守=36歳
株式会社かばら勤務



小笠原 香織さん、茂さん
=上組町=59歳、56歳



菊池 フコさん
=綾織町=72歳

「いいことたくさん」「歩く」ことで得られる効果

有酸素運動の代表例としても知られるウォーキング。「最近お腹周りが気になって」「体重を減らしたいから」などダイエットとして取り組んでいる人もいるかもしれませんが、もちろん、有酸素運動は体脂肪をエネルギー源とするため、脂肪の減少に効果的。また、血中の中性脂肪を分解する酵素を活性化させる働きもあるので、脂質異常症や動脈硬化の改善も期待されます。ですが、習慣的なウォーキングの健康効果は他にもたくさんあるのです。

広く知られているのは、高血圧や糖尿病など生活習慣病の改善・予防効果。私たちの体は、歩くことで血中の血圧を下げるタウリンやプロスタグランジンEという物質が増加します。血中のブドウ糖が使われるため、血糖値を下げる効果も生まれます。正しい姿勢や歩幅など、歩き方を意識すると、筋力向上や関節の動かせる範囲(可動域)が広くなります。筋バランスが整うことで腰痛改善にも効果を発揮。また、歩く習慣がある人ほど、心肺機能が強化され心血管疾患のリスクが低下することも研究で明らかになっています。その他にも、運動による適度な刺激がカルシウムの吸収を促進。太陽光を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られるので骨の強化にも役立ちます。さらに、ウォーキングは体だけな

く「心」にも良い効果をもたらします。脳内の神経伝達物質「セロトニン」は「幸せホルモン」とも呼ばれ、リラックス効果をもたらします。同物質を増やすには、▽太陽の光▽運動▽食事の3つが重要。ウォーキングは、太陽の光を浴びながら適度な運動に取り組むことができる、うってつけの方法ではないでしょうか。

歩いて健康、ポイント獲得 心も体も健幸に！

歩くことで得られる効果はたくさんありますが、注意点もあります。それは、無理せず、個人に合った運動をすること。健幸ポイント事業では、専門スタッフが行政と連携し、皆さんの健康づくりをサポート。自分に合った運動の強度がどれくらいなのか、測定結果や運動の様子、会話などを基にアドバイスしてくれまます。また、健康づくりに一緒に励む仲間が存在も同事業の魅力のひとつ。運動教室の会場では、市民の皆さんの笑顔がたくさん。ちょっと辛い運動も誰かと一緒だから頑張れて、楽しさ、そして幸せへと変わっているのかもしれない。

健幸づくりで貯まったポイントの使い方は、好きな食べ物や新しい靴を買ったり、小学校や自治会に寄付したりとさまざまです。程よい運動と人との交流で心も体も健幸に。そんな健康生活を、まずは、歩くことから一緒に始めてみませんか？

まずは、歩いて楽しんでみる

会社が今年の8月から登録して参加しました。歩数は携帯アプリでも計れるけど、なかなか続かない。普段から歩数計を持ってみると1日の歩数が気になって。歩いて行ける場所には歩こうと思うようになりました。仕事現場では、「なんぼ歩いだ？」などの会話も。出退勤時には、血圧計と体組成計で計った数値を見て、社員同士盛り上がっています。事業の内容はまだ理解できていないけど、歩いて・健康になって・お金にもなる。まずは、それくらいの感覚で楽しんでみようと思っています。



散歩する長男の涼平くん(左)と司さん

無理のない運動で効果は無限

夫婦で参加して3年目。健幸ポイント事業の運動教室を見かけたとき、参加者の楽しそうな姿が印象的でした。参加してみたら、無理のない運動で楽しい。専門スタッフが体のことや食事のアドバイスもしてくれるので、安心して続けられています。運動を続けて体は柔軟になり、筋力もアップ。五十肩も改善しました。以前は息が上がった散歩も今では楽しみで、街の知らない一面を発見することも。人との交流や新たな出会いもあり、孤独予防・見守りにもつながるように感じています。



ステップ台を使ったエクササイズにも参加

運動もポイントも全部楽しい

毎朝、近所の同級生と散歩するのが日課。楽しいことを話しながら歩くすとスッキリします。退職後から健康づくりを始めて、事業には初年度から参加。歩数計など最初はなんだべって感じですが、慣れるととっても簡単。最近は参加者も増えて活気がある。運動は一人でやっても続かないけど、運動教室に行けば友達に会えるし、ちょっときつい筋トレもみんなとやると楽しくて。貯まったポイントは、友達と旅行の応募に使ったりします。当たるかドキドキするのも楽しみのひとつです。



ローソンのロッピーで歩数計データを送信

NEW! 本年10月から「健幸ウォーキング事業」始めます

たくさんの効果が期待できるウォーキングを市民の皆さんに楽しんでもらえるような取り組みを始めます。詳しい内容などは、決定後、本誌などでお知らせします。

★内容
専門スタッフがウォーキングする際の姿勢や歩幅など、正しい歩き方を教えます。また、市内各地区センターを拠点に、ウォーキングを楽しむ機会を増やしていきます。

★問い合わせ
市健康福祉の里医療連携室(☎62-5111内線36)



市街地のおすすめウォーキングコースや遠野遺産などを掲載したマップ。マップは市健康福祉の里にあります。