

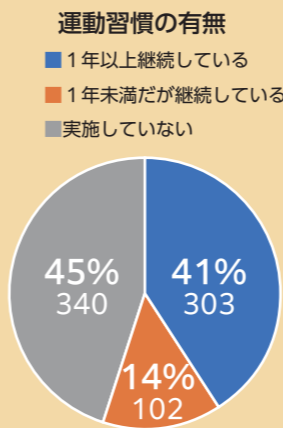
# みんなが楽しく健康づくり!

●問い合わせ  
 役場健康保険課 健康推進係  
 (町子育て・健診センター)  
 ☎096(294)1075

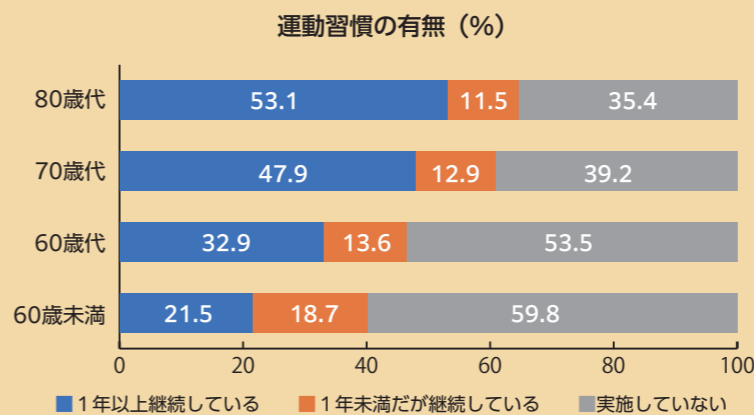
町では、令和4年4月から「地域活性化起業者」として、スポーツジムなどを経営している株式会社ルネサンスから社員を派遣してもらい、民間のノウハウを活用したさまざまな健康づくり事業を実施しています。

## 運動習慣がある人はどのくらい?

町の「ふるさと総合健診」で健康に関するアンケートを実施しました。その中で、1回30分以上、週2回の運動をしているかという運動習慣を問う項目については、45%と半数近い人に運動習慣がないことがわかりました。



また、年代別にみると、運動をしていると答えた人が70歳代以上に比べて、60歳代や60歳未満の現役世代の人の割合が低いことが分かります。



## 「地域活性化起業者」による健康づくり事業

このような現状から、早いうちから健康活動に取り組むことができることを目標に、7つの「アップテーマ」を掲げてさまざまな健康づくり事業を実施しました。

### 7つのアップテーマ

- ①健康への意識 ↑UP!
- ②健康活動への取組やすさ ↑UP!
- ③若年層へのアプローチ ↑UP!
- ④企業からの取組 ↑UP!
- ⑤健診後の意欲 ↑UP!
- ⑥健診受診率 ↑UP!
- ⑦高齢者の健康知識 ↑UP!

### 体成分測定会(インボディ測定会)

筋肉量や脂肪量、基礎代謝量などを測定し、今後の健康活動へのアドバイスを行いました。



### 50歳からの健康づくり教室

介護予防を目的とした講話や運動などの教室を全3回行いました。



### 公民館講座

ヨガやフットケア、親子で取り組むコーディネーション教室などカラダを動かす楽しさを知っていただく教室を行いました。



地域活性化起業者  
 (株式会社ルネサンス)  
 こしも たつり  
 古下 達憲さん

町で実施する健康教室などは広報おぼや生涯学習誌、町ホームページなどでお知らせします。ぜひ、健康づくりに役立ててください。

令和5年度もさまざまな健康活動を新たに行っていきます。健康づくりを身近に感じていただければ幸いです。いつまでも健康で楽しく安心して暮らせる健康づくりのお手伝いできればと思います。

- 健診後の運動プログラム  
 健診を受けた人を対象にダイエット教室やウォーキング教室などを行いました。
- 「通いの場」などにおける介護予防講話
- 健康ポイント事業普及活動
- 役場庁舎階段の消費カロリー表示  
 常にカロリーや健康を意識できる環境整備



役場庁舎階段の消費カロリー表示

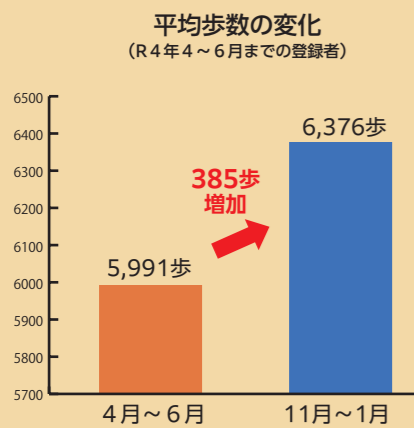
## もっと健康! げんき!アップ くまもと



令和4年4月から大津町も始めた「もっと健康!げんき!アップくまもと」(以下、健康アプリ)ですが、現在町では約1,500人が登録しています。毎日のウォーキングや健診受診、町主催の健康教室などの参加でポイントが貯まり、ポイントが貯まれば豪華賞品が当たる抽選会に参加できます。

### 健康アプリで歩数が増加

令和4年4月から6月までの新規登録者(1,000人)の登録時と11月から1月までの3月力間の1日の平均歩数を



比較してみると、平均385歩増加していました。

国土交通省のガイドラインの中で、1日1歩あたり0.065〜0.072円医療費削減できるという試算があり、それに当てはめると、健康ポイント事業により町全体で1日あたり37,500円の医療費抑制効果があったと言えます。

### 健康アプリで

#### どんなお得なことがあるの?..

- 毎日の健康状態を記録できてお得  
 毎日の歩数だけでなく、体重や脈拍、血圧が記録でき、グラフ化されるので日々の健康づくりに役立ちます。
- ランキングで楽しく  
 毎日の歩数や獲得ポイントのランキングを市町村ごとや年代別、グループ毎に確認することができます。自分の順位を確認してみましよう。
- 友人や職場の仲間と楽しく  
 仲良しや職場の仲間とチームを作り、平均歩数を競う「なかよし対抗戦」や



4月からアプリがリニューアルし、「バーチャルウォーキングコース」「くまもと図鑑」「消費カロリー表示機能」が新たな機能として追加されました。

### 健康アプリがリニューアル

- 「職場対抗戦」を開催します。仲間と励ましあい、楽しくお得に健康づくりしましょう。
- 目標歩数をクリアしよう  
 一定期間目標歩数を達成するとポイント獲得ができたリ、ドリンクなどが当たる企画なども開催します。
- 協力店でお得  
 500ポイント貯まると「げんき!アップカード」がゲットでき、それを協力店で提示するとお得なサービスが受けられます。
- 楽しくお得に健康づくりができる健康ポイント事業。ぜひ健康づくりに役立てください。

### 健康アプリの

## ダウンロード

iosはこちら

androidはこちら



●消費カロリー表示機能  
 毎日歩いた歩数のカロリー計算をして、そのカロリーを食品に置き換えて表示させます。



●くまもと図鑑  
 ポイントが貯まると参加市町村の「特産品」「物産品」を集めることができます。全て集めると賞品に応募ができます。