



# KIYOSE Wellness Point

## 清瀬市 健幸ポイント

「健幸ポイント」は、皆さんの健康づくりを応援するプロジェクトです。普段から元気に体を動かすことで、糖尿病・心臓病・認知症などになるリスクを下げることができます。このプロジェクトでは、専用歩数計や体組成計測による測定や運動教室を通じて、歩数目標や筋トレメニューなどをご提供します。歩くことにより、生活習慣病の予防・改善効果が期待できるとともに、筋力アップを図ることにより、転倒・骨折するリスクを減らすことができます。

また、この「健幸ポイント」は、健康への取り組みを頑張るほどポイントが貯まり、それを商品券と交換することができる仕組みとなっています。楽しみながら健康づくりに取り組める「健幸ポイント」への、皆さんのエントリーをお待ちしています。

問合せ 健康推進課健康推進係 ☎497・2076

### ○「健幸ポイント」にエントリーしよう！

**対象者** 市内在住の40歳以上(昭和52年3月31日以前生まれ)の方。  
**定員** 500人(応募者多数の場合は抽選)  
**参加費** 500円  
**実施期間** 10月1日(土)～平成31年1月31日(木)(予定)  
**申込み・問合せ** 8月26日(必着)までにはがきに住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号・説明会参加希望日(第1～第3希望・日程は下記参照)を記入のうえ、健康推進課☎497・2076へ申込みか、直接生涯学習スポーツ課、松山・野塩出張所窓口へ(電子申請も可)



上記QRコードからも申込みいただけます

### ○説明会実施日程(いずれかに必ずご出席ください)

① 9月17日(土)午前 ② 9月17日(土)午後 ③ 9月21日(水)午後 ④ 9月21日(水)夜 ⑤ 9月23日(金)午後 ⑥ 9月23日(金)夜 ⑦ 9月24日(土)午前 ⑧ 9月24日(土)午後 ⑨ 9月25日(日)午前 ⑩ 9月25日(日)午後 ⑪ 9月27日(火)午後 ⑫ 9月27日(火)夜  
 ※①②⑤～⑩＝健康センター ③④⑪⑫＝生涯学習センター



### まずはポイントを貯めよう！

ポイントは全部で6種類。さまざまな行動や結果に応じてポイントが付与されます。

#### ●頑張ってますポイント

基準の歩数に比べて一定量の歩数が増加した場合や、奨励される歩数を達成した場合。

#### ●変わりましたポイント

専用の体組成計にて測定した結果、BMI(体格指数)や筋肉率が改善した場合。

上記の他、特定健診に準ずる健診の受診が確認できた場合に付与される「健診受けたよポイント」、対象プログラムに参加した場合に付与される「行きましたよポイント」、6か月連続でポイントが獲得できた場合に付与される「続けたよポイント」、健診結果が改善した場合に付与される「健康になったよポイント」があります。

※ポイント数の内訳や対象事業一覧など詳しくは、市報7月15日号に折り込まれたチラシをご覧ください。

### 「健幸ポイント」を体験しました



市民編集委員の片寄明香さんに健幸ポイント専用歩数計を身に付けて数日間過ごしていただき、自身のデータを登録するまでを体験していただきました。



健幸ポイント専用歩数計(説明会時に貸与)を付けてお散歩♪

毎日歩いて体組成などを測るだけで、この2種類のポイントがもらえるかも！

体組成を計測中。自分のデータを知ることができる貴重な機会です



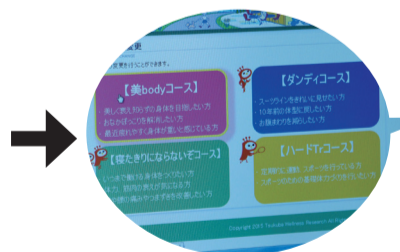
### 貯めたポイントはかんたん登録！

歩数計のデータは、ご自宅のパソコンからマイページに取り込むことができます。パソコンをお持ちでない方は、データ登録会や市内設置専用端末でポイントの登録や確認をしましょう。

操作はとても簡単なので、パソコンを使ったことがない方でもすぐに登録できます。



歩数計とパソコンをコードつないで「データ登録」ボタンをクリックするだけで……



登録完了です！「美bodyコース」「ダンディコース」など、それぞれの目的に合ったコースを選択することができます。コースによって設定される目標値やメニューが変わります。



私は「美bodyコース」！



### ポイントを交換しよう！

貯めたポイントは、清瀬市内のお店で使える地域商品券や健康センター3階健康増進室利用券に交換することができます。たくさんポイントを貯めて、商品券や利用券と交換しよう！(平成28年度のポイント交換は3月を予定しています)

平成28年度は最大6,000ポイント

「健幸ポイント」についての詳しい内容は、市報7月15日号に折り込まれたチラシをご覧ください。



ご協力いただいている商店街などに設置されているフラッグやのぼり

### ◆「健幸ポイント」体験を終えて◆

あまり歩かなかった日でも歩数計を着けていると、もう少し頑張ろうという気持ちになりました。パソコンに繋がると簡単な操作で、毎日の歩数が棒グラフで表示され、どの位歩いたかが一目瞭然です。体組成計測では現在の筋肉率や体脂肪、BMIの評価の数字を目の当たりにし、運動不足を実感。普段の生活態度を反省し、健康への意識が一気に高まりました。好きなコースを選ぶとどのような運動をすれば良いのかわかるので、誰でも気軽に始められそうです。ポイントを貯めていくと健康と商品券両方得ることができるのは、とても魅力的ですね。

市民編集委員 片寄明香