

「いつまでも、自分の足で歩きたい」気持ちを持って、楽しくやっています。

「健幸ポイント事業」に参加して運動を続け、心身ともに活力あふれる真鍋光好さんに、お話を伺いました。健康のための運動を、楽しく続ける足がかりとして、ぜひ参加してみませんか。



健幸ポイント事業参加者  
真鍋光好さん

**始めたキッカケは？**  
 定年した後、毎日歩いていたのですが、ひざを痛めてしまっていたので、しばらく止めていたんです。そこから、少しの運動でも息が上がってしまったり、体力不足が気になってきた時に、広報たわらもとに掲載していた健幸ポイント事業の特集を見てやってみようと思いました。  
 今考えると、当時はやみくもに歩かすぎたかと思っっています。健幸ポイント事業に参加してからは、活動量計を使って日々の歩いた歩数や消費したカロリーも知ることができ、「自分が歩けるのはこのくらいかな？」「どれだけカロリーを消費できたかな？」いろいろ考えつつ、安全に運動ができています。正直言って、楽しいですね。

**続ける秘訣はありますか？**  
 私の場合、1人だと横着になりがち。でも妻と一緒に「さあやろうか」と足が動きます。目標歩数を設定して、達成する楽しみもあります。  
 「いつまでも自分の足で歩きたい」気持ちを持ちつつ、家族や仲間と楽しくやっていくことが、自然と健康な体づくりにつながっていくと思います。

**心身の調子はどうですか？**  
 まずは食事！一層おいしくなった気がします。食欲が出て体力も回復してきています。心地よい疲れから質の良い睡眠もできていますし、ウォーキングや健幸運動教室、サロンの体操を続けて筋力がついてきました。ふくらはぎの周りに筋肉がついてきたのがわかります。

**日々の感覚で健康維持を？**  
 朝、夕方にウォーキング。もちろん、事前の体操やストレッチも欠かしません。日々の目標の歩数を決めてキープできるようにしています。重い物も歩いて行って、荷物も少々重いくらいなら筋トレ代わりに担いで帰ったりしています。  
 1日の中で、できるだけ体を動かせるように意識しながら生活をしていきますね。

健幸通信 ⑩

唐古・鍵遺跡史跡公園を楽しく歩く真鍋さん夫婦。「健幸ポイント事業」参加者としてご協力いただきました。(次ページにお話を掲載)

たわらもとヘルスケアプロジェクト・健幸ポイント事業 2022  
 ころとからだを「健幸」に

☎ 長寿介護課 SWC 推進係 ☎ 34-2052

未だに続くコロナ禍の中で、家にこもらず、きちんと対策をして、適度に外に出かけて運動することは、ころとからだの健康を維持するために重要なこと。  
 町では、住民の皆さんの主体的な健康づくりをサポートする一環として、令和2年度から、たわらもとヘルスケアプロジェクト「健幸ポイント事業」をスタートしています。  
**「健幸」な生活への足がかりに**  
 「健幸ポイント事業」は活動量計にて日常の歩数を計測、歩数などで貯まったポイントを地域商品券に交換できるというもの。さらに体組成計(町の公共施設などに設置)やスマートフォンアプリと連携し、筋肉量、体脂肪率など自身の健康維持に役立つ情報を収集できるので、運動への意欲向上につながります。  
 スタートしてからの新規参加者は、  
**令和2年度：517名**  
**令和3年度：761名**  
 と年々増加。そして本年度では、対象者を**20歳以上の町在住者**へと拡大しています。  
 より広い世代に「健幸」な生活への足がかりとしていただくために、実際に参加している人の声をはじめ、これからの健康につながる情報をお伝えします。

地域商品券

健幸ポイントは、年度終了後、町内の登録店舗で使える地域商品券と交換できます。(1ポイント=1円、最高4,000円相当まで)

**4** 健康と健幸ポイントを獲得!

町の公共施設などにある体組成計で、筋肉量やBMI(肥満度)などの測定と送信ができます。データは健康管理ポータルサイト「からだカルテ」に送られ、健康状態・歩数・ポイント獲得状況などをいつでも確認できます。

▶からだカルテ

**3** 測って体の変化に気づく

体組成計(町役場)

**2** 「送信」して健幸ポイントを貯める

活動量計

送り方は簡単!送信機に活動量計を置くだけです。送信機は町内の各拠点・全国のローソン・ミニストップに設置しています。  
 ※送信しないと歩数はポイントに変わりません。

**1** 活動量計を持って歩く

健幸ポイント事業の流れ

田原本町公式キャラクター「タワラモン」

まず、1日5,000歩を目指しましょう。お貸しする活動量計はタニタのもので消費カロリーも見られます。

# たわらもとヘルスケアプロジェクト 健幸ポイント事業 2022 新規参加者募集中！

☎ 長寿介護課 SWC 推進係 ☎ 34-2052 / ☎ 32-2977

『健幸ポイント事業 2022』の新規申し込み受付が始まっています。今こそ！楽しく、賢く歩いて、健康習慣を身につけてみませんか。

**期間** 参加時～令和5年3月末  
(ポイント集計期間は令和5年2月末まで)  
**対象** 20歳以上の田原本町民  
**定員** 1,830人(定員になり次第締切)  
**年会費** 2,000円  
(参加時に1,000円相当の地域商品券を還元！)  
※今年度、町の国民健康保険に加入されている人は年会費2,000円が**無料**(参加費・継続費)

**申し込んで 説明会の予約を取ろう！**  
申込時にコースを選択してください(コース詳細は右記参照)

**申込方法**  
▶ 応募用紙申込  
下記の応募用紙に必要事項を記入し長寿介護課へ持参または郵送  
● 郵送先 〒636-0392 田原本町890-1 田原本町長寿介護課SWC係  
▶ WEB申込  
右のQRコードからサイトにアクセス  
**説明会の予約**  
● 応募用紙持参…窓口で日時を予約  
● 応募用紙郵送…長寿介護課から電話で日時を案内  
● WEB申込…WEBで仮予約し、後日メールなどで日時を案内

## たわらもとヘルスケアプロジェクト応募用紙 (健幸ポイント事業)

フリガナ		身長	
氏名		cm	
		性別	
		男・女	
生年月日	年 月 日		
住所	〒636-田原本町		
電話番号	-	-	
選択コース	<input type="checkbox"/> 説明会参加コース <input type="checkbox"/> 事前学習コース		

対象が20歳からになりました



**◆説明会に参加しよう！**  
**時間** 説明会参加コース…1時間程度  
事前学習コース…15分程度  
**持ち物** ・参加費2,000円(国民健康保険加入者は無料)  
・スマートフォン(携帯電話)※お持ちの人のみ  
・筆記用具  
・国民健康保険証(加入者のみ)  
**内容** 1 活動量計の貸与 2 体組成測定 3 概要説明  
4 「からだカルテ」の取得 5 アンケートの回答  
※事前学習コースの人は1・2・5のみ参加

電話番号は日中連絡のつく番号を記入してください。  
3人以上応募する場合は応募用紙をコピーして使用ください。

フリガナ		身長	
氏名		cm	
		性別	
		男・女	
生年月日	年 月 日		
住所	〒636-田原本町		
電話番号	-	-	
選択コース	<input type="checkbox"/> 説明会参加コース <input type="checkbox"/> 事前学習コース		

### Profile

昭和37年生まれ。筑波大学大学院博士課程医学研究科修了。医学博士。平成23年より現職。平成14年に健康増進分野日本初の大学発ベンチャー株式会社つくばウエルネスリサーチを設立。代表取締役社長を兼任する。平成21年には全国の9市長とSmartWellnessCity首長研究会を立ち上げ、現在43都道府県111区市町村まで拡大。日本介護福祉・健康づくり学会副会長を務める。

筑波大学  
人間総合科学学術院教授  
久野 譜也さん



ヘルスケアプロジェクト全体を推進する、つくばウエルネスリサーチの代表取締役社長で、筑波大学大学院人間総合科学研究科の久野教授にお話を伺いました。

### コロナ禍でも元気に過ごすためのポイント

- 過剰な外出自粛は運動不足を招き免疫力が低下
- 対面の交流減少で高齢者に認知機能低下のリスク
- 密を避けながら感染を防御し運動や人との交流を
- 100歳時代を元気に生き抜くには筋トレと食事が重要
- 運動と栄養は車の両輪。どちらかだけではだめ

### コロナを「正しく」恐れ生活を

これからの「100歳時代」を元気に過ごすには、運動や栄養などで自分の体をメンテナンスしていくこと、そして認知症の予防が重要になります。そのために必要不可欠なのは、適切な運動・食事、人との交流の促進です。最初の緊急事態宣言から約2年、40、50代の認知機能低下を基準にしたとき、70代は2割増、80、90代になると10割増、つまり2倍多い結果となっています。100歳時代を生き抜くために必要なものが、コロナ禍による健康二次被害によって失われようとしている状況にあるのです。だからこそ、コロナは極端にはなく「正しく」恐れ、生活をしていただきたい。自治体、そして住民の皆さんには、人と人の交流・運動の機会などをただ止めるのではなく、感染対策をしながらいかにコミュニケーションを継続させるかを工夫していく必要があると考えています。

### ーコロナ禍の中でも、ルールを守って楽しく運動を！ー

#### YouTube 動画「運動でコロナ予防」免疫力アップトレーニングシリーズ(企画制作・筑波大学久野研究室) 公開中

コロナ禍での注意点、効果的な運動法、運動不足に効く料理法など、現状を「健幸」に楽しく乗り切るさまざまな知識、方法が紹介されていますので、ぜひ活用してください。



▲「運動でコロナ予防」免疫力アップトレーニングシリーズ(ホームページより抜粋)



▲動画はこちらから

### いきいき百歳体操をやってみよう！

高知市の医師や理学療法士が開発した、さまざまな世代の人ができる体操です。その一部をご紹介します。

▶ YouTube でいきいき百歳体操～田原本版～の動画を公開中！



#### 腕を横に上げる運動



▶ 両手を軽く握り、両腕を肩の高さまで上げ下げします。  
※これを10回繰り返します。声を出して数を数えると呼吸が整いますよ。さらに、重りをつけて負荷を上げてOK!