

コロナに  
負けずに  
ガンバろう！



田原本町公式キャラクター  
「タワラモトン」

# 特集 健康生活 始めませんか

10月から

ヘルスケアプロジェクトがスタート！

田原本町では、誰もが住み慣れたこのまちで「健康」で「幸せ」に暮らし続けられるように、住民の皆さんの主体的な健康づくりを支援しています。

その取り組みの一つとして、平成30年度から実施してきた「健康ポイント事業」をリニューアルし、活動量計（写真）やスマートフォンアプリといったICT機器を使った「ヘルスケアプロジェクト」として、装いも新たに10月からスタートさせます。

今回の特集では「ヘルスケアプロジェクト」について紹介します。



# 健康づくりは 小さな一歩から



Let's walk!!

## 健康で幸せに暮らすために

「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか？健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと」です。

平均寿命が延びている一方で、生活習慣の変化などにより、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。少子高齢化が急速に進む中、生涯にわたって健康で幸せに暮らすためには、この健康寿命を長くすることが重要になります。

そこで町では、検診や健康診査をはじめとした保健事業や、いきいき百歳体操などを実施し、皆さんの健康づくりをサポートしています。

## 健康ポイントをリニューアル

一昨年の7月から開始した健康ポイント事業もその一つですが、10月からは、活動量計やスマートフォンアプリといったICT機器を使った「ヘルスケアプロジェクト」にリ

ニューアルしてスタートさせます。

また、今年度からは、筑波大学、株式会社つくばウエルネスリサーチ、株式会社タニタヘルスリンクと連携することになり、大学や民間事業者の科学的根拠に基づく安心で効果の出る健康づくりサービスの提供ができるようになります。さらに大阪府高石市、福岡県飯塚市、鳥取県湯梨浜町と「飛び地型自治体連携」を組織したことでスケールメリットが生まれるようになり、国の地方創生推進交付金などの活用と合わせて事業費の抑制を図っていきます。

## 2つのメニューで構成

ヘルスケアプロジェクトは「健幸ポイント事業」と「健幸運動教室」の2つのメニューで構成されます。「歩くこと」と「測ること」を基本とした健幸ポイント事業では、参加者は活動量計またはスマートフォンアプリを持ち歩き、歩数など新しくなった健幸ポイントを獲得します。

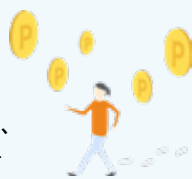
一方、健幸運動教室では、指導者から個人に合わせた「有酸素運動」や「筋力トレーニング」が受けられます。

また、町役場などに設置する測定コーナーの体組成計で測定することによっても、健幸ポイントが貯まります。体重や体脂肪、BMI（肥満度を表す体格指数）、筋肉量など、より細かに体の状態がわかるので、日ごろの活動の効果を確認することができます。これらのほかにも、BMIや筋肉率が一定値改善された場合などでも健幸ポイントが貯まり、年度終了後には、町内の登録店舗で利用できる地域商品券と交換できます。

## 人生100年時代を見据えて

今年度の参加対象者は、40歳以上の人です。「人生100年時代」といわれる今、生涯にわたって健康で幸せに暮らせるよう、あなたもヘルスケアプロジェクトに参加して「小さな一歩」から健康づくりを始めみてはいかがでしょうか。

## 健康と健幸ポイント を獲得



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る。(1ポイント=1円、最高2,000円相当まで。※令和3年度以降は最高4,000円)

## 測って体の 変化に気づく



町役場などの体組成計で測ると、体重、体脂肪、BMIなどの変化がグラフで見える。努力に応じた健幸ポイントが貯まる。

## 活動量計または スマホアプリ を持って歩く



健幸ポイントは、活動量計・スマホアプリを町役場などの専用カードリーダーまたはローソンの店頭端末にかざすと自動的に貯まる。

基本は「歩く」「測る」

# 皆さんが 元気になる**健幸**なまちを目指してほしい ～コロナに負けない“たわらもと”～

10月からスタートするヘルスケアプロジェクトは、筑波大学、株式会社つくばウエルネスリサーチ、株式会社タニタヘルスリンクと連携して実施するもので、大学や民間事業者の科学的根拠に基づく安心で効果の出る健康づくり事業です。

そこで、このプロジェクト全体を推進する、筑波大学 人間総合科学学術院の久野教授にお話を聞きました。

## 新型 新型コロナウィルス感染予防の ための「新しい生活様式」が

取り入れられる中、今後も社会参加の制限が続きます。また、これまでの外出自粛による運動不足から、子どもから高齢者まで全世代における健康二次被害も懸念されます。

懸念事項の1つ目は、運動不足が自分の免疫力を低下させることです。免疫力は、河川の堤防と同様に体内に多様なウィルスを入れないための最後の砦といえます。ですから、この能力を維持するためにも運動不足に陥らないことが必要です。

2つ目は、運動不足によって体重が増加する人が増えつつあり、これは将来の生活習慣病発症リスクを高めることにつながります。特に、基礎疾患として高血圧、糖尿病、認知症などのある人は、それらが重症化するリスクが高まります。

3つ目は、友人との会合や、趣味や運動サークルなどへの参加制限による社会性の低下に伴うメンタルヘルスの悪化です。ここでも高齢者、特に独居高齢者は影響を受けやすく、一日ほとんど誰とも会話をせず孤食を続けると、うつ傾向が高まり、結果的に低栄養になり、最終的には寝たきりに陥ります。また、メンタルヘルスの悪化状態が一定期間継続すると、それが認知症発症にも至ること

が確認されています。

**田** 原本町では内閣府の認定を3月に受け、大阪府高石市、福岡県

飯塚市、鳥取県湯梨浜町との連携のもと「飛び地型自治体連携による若者から90歳代の後期高齢者のすべてが生きがいを持って過ごせるための健幸まちづくり事業」が開始されます。

本事業の特徴は、5年後の田原本町の医療費・介護給付費の適正化に向け、中高齢者、そして80歳・90歳代も参加可能なヘルスケアプロジェクト（健幸ポイント事業・健幸運動教室）を最終的には2千人規模で実施することです。プログラムは、筑波大学研究成果による個々人の健康状態にあわせたオーダーメイドプログラムが提供されます。

**こ** れを機会に「コロナに負けない『たわらもと』」を目指し、住民一丸となって健幸なまちを実現



筑波大学  
人間総合科学学術院  
教授 久野譜也さん

## 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106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。

していきましよう。これから始まる健幸ポイント事業、健幸運動教室に参加してもらい、ウォーキングをすることでポイントがもらえ、運動不足も解消でき、一緒に取り組む仲間ができて会話も生まれるようになります。ぜひ、皆さんの力で、田原本町を盛り上げましよう。

# タニタヘルスリンクが この町の健幸を応援します

筑波大学、株式会社つくばウエルネスリサーチとともに、町をサポートする株式会社タニタヘルスリンク。同社の管理栄養士にお話を聞きました。

## 健康づくりのノウハウを結集

私たちタニタヘルスリンクは、筑波大学、つくばウエルネスリサーチとともに、今年度から田原本町のヘルスケアプロジェクトをサポートさせていただくことになりました。ここでは、その特徴を紹介します。タニタヘルスリンクでは、住民の健康づくりを進めたいという自治体などの要望を受け集団健康づくり

サービス「タニタ健康プログラム」

を提供しています。これはタニタグループにおいて、社員の健康増進とメタボの人を減らす取り組みとして始めたもので、これにより適正体重の社員数が増え、多くの社員が健康になったことで、医療費を適正化することもできました。

今回、田原本町が実施されるヘルスケアプロジェクトも、タニタ健康プログラムの成果がベースとなります。活動量計や体組成計などで自分の身体を測定して、その結果を「見える化」するタニタヘルスリンクの健康管理サイト「からだカルテ」を活用し、今の自分を知っていただくことからスタートします。

また、歩数を競う「ウォーキングラリー」は、楽しく歩くことを習慣化するなどの取り組みで、コミュニケーションの活性化、健康的な行動への変化が見られるようになります。このようなプログラムの成果を田

原本町の皆さんにもご活用いただき健康づくりに取り組んでいただければと考えています。

## 健康を見直すきっかけに

ヘルスケアプロジェクトの特徴の一つが「はかる」ことから始める健康づくりです。体重や歩数を測定してその変化を見ていくといういろいろなことに気づきます。そして「外食や宴会続きだから、今日は少し歩数を増やすために遠回りして帰ろう」などというように、自然に行動が変わります。

今回のプロジェクトのスタートをきっかけに、あなたも今の自分をチェックして、これから先、長く継続していける健康づくりを始めてみてはいかがでしょうか。極端な食事制限や急に強度の高い運動を増やすというような無理な取り組みではなく、手軽に取り組めることから始めることが大切なのです。

## 生活改善を支援

生活習慣を変えるには、きっかけとともに、楽しみやご褒美も必要です。田原本町のヘルスケアプロジェクトは、目標となる歩数が設定され、達成することでポイントがもらえたり、仲間と歩数を競う「ウォーキングラリー」など楽しみながら参加できます。それらを活用して、自分の身体が変わっていく実感はきっと継続を後押ししてくれるはずです。

また「からだカルテ」には、健康コラムやタニタ社員食堂レシピをご確認いただけるなど、皆さんに楽しんでいただけるさまざまな仕組みを用意しています。

このように、小さな生活習慣の変化とその成果を確認していただくことによって、田原本町に健幸の輪がどんどん広がっていくようサポートさせていただきたいと考えています。



健康管理サイト「からだカルテ」は、体組成計、活動量計などの測定結果をデータやグラフで反映でき、効率的なメタボ予防にも最適です。



株式会社タニタヘルスリンク  
管理栄養士 龍口知子さん

## Profile

健康支援サービスの企画を担当。管理栄養士・保健師などの専門職を統括する傍ら、自治体、企業、健康保険組合などでのセミナーを担当している。

# 令和2年度 募集案内

# ヘルスケアプロジェクト

☎ 長寿介護課 SWC 推進係 ☎ 34-2052 / 📠 32-2977

## [ 健幸ポイント事業 ]

### 対象者

40歳以上（令和3年3月31日時点）で、説明会（右下の表参照）に参加できる町内在住の人  
※説明会では参加手引きや活動量計を渡します。

### 費用

1,000円 ※令和3年度からは2,000円

### 定員

500人（応募者多数の場合は抽選）

### 応募方法

個人またはグループ（2人から5人まで）で応募できます。下記の「ヘルスケアプロジェクト応募用紙」に必要事項を記入し、キリトリ線で切り取り、下記のどちらかの方法で応募してください。

- ①持参…町役場長寿介護課の窓口へ提出。
- ②郵送…「ハガキの裏面に貼付」または「封筒に入れる」どちらかの方法で、次の送り先を記入して郵便ポストに投函。（郵送料は参加希望者の負担）

**郵送先** 〒636-0392 田原本町890-1  
田原本町長寿介護課 SWC 推進係

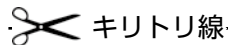
**応募締切 令和2年8月7日(金)必着**

### 参加確定の通知方法

9月上旬に「参加確定通知」を郵送します。記載されている説明会日時にご参加ください。※抽選の場合、落選の人にも抽選結果を文書でお知らせします。

### 注意事項

- (1) 応募は1人1回限りです。※個人またはグループのどちらか一方しか応募できません。
- (2) ご家庭で複数名が応募される場合でも、応募用紙は個別に記入して提出してください。
- (3) グループで応募される場合は、グループ全員が個別に応募用紙を記入し、代表者が全員の応募用紙を持って町役場長寿介護課の窓口にある「グループ応募用紙」（※町公式ホームページからもダウンロード可）に必要事項を記入し提出してください。なお、抽選の場合は、1グループを1個人として扱うので、落選するとグループ全員が落選となります。
- (4) 応募用紙が足りない場合は本紙をコピーして応募していただいて構いません。なお、応募用紙のついたチラシを町役場長寿介護課、老人福祉センター、保健センター、ふれあいセンター、図書館、中央体育館に配置しています。（※町ホームページからもダウンロード可）



キリトリ線

## ヘルスケアプロジェクト応募用紙 — 健幸ポイント事業 —

|   |                       |      |     |
|---|-----------------------|------|-----|
| 記入日   | 令和2年                  | 月    | 日   |
| (フリガナ)<br>お名前   | 身長                    |      | cm  |
|   | 性別                    | 男・女  |     |
| 生年月日  | 大正・昭和                 | 年    | 月 日 |
| 住所  | 〒636-                 |      |     |
|   | 田原本町                  |      |     |
| 電話番号  | -                     | -    |     |
| 応募区分  | ※ご希望の□に✓を記入 □個人 □グループ |      |     |
| 説明会希望日：右の説明会日程表右端の希望 No. を第3希望まで必ず記入  |                       |      |     |
| 第1希望  | No.                   | 第2希望 | No. |
| 第3希望  | No.                   |      |     |
| 参加コース   | ※ご希望の□に✓を記入           |      |     |
|   | □活動量計                 |      |     |
|   | □アプリ                  |      |     |
| ※対応機種を下記 URL で必ずご確認ください。<br>URL <a href="http://www.tanita-thl.co.jp/support/my/my200/">http://www.tanita-thl.co.jp/support/my/my200/</a> |                       |      |     |

### ●説明会日程表

| 開催日      | 会場         | 時間帯         | 希望 No. |
|----------|------------|-------------|--------|
| 9月22日(祝) | 青垣生涯学習センター | 10:00～12:30 | 1      |
|          |            | 14:00～16:30 | 2      |
|          |            | 18:00～20:30 | 3      |
| 9月23日(水) | 町民ホール      | 10:00～12:30 | 4      |
|          |            | 14:00～16:30 | 5      |
|          |            | 18:00～20:30 | 6      |
| 9月24日(木) | 青垣生涯学習センター | 10:00～12:30 | 7      |
|          |            | 14:00～16:30 | 8      |
|          |            | 18:00～20:30 | 9      |

※説明会は1時間30分程度を予定しています。詳しい時間は「参加確定通知」でお知らせします。

### [ 健幸運動教室 ]

対象者は健幸ポイント事業の参加者に限ります。

指導者から個人に合わせた「有酸素運動」や「筋力トレーニング」が受けられます。参加条件などがありますので、詳しい内容や申し込み方法などは、説明会でお知らせします。