

対策をきちんとして、準備ができれば…

さあ、からだを動かそう



夫婦で仲良くウォーキング (場所:やすらぎ公園)

コロナ禍の真っ只中、自粛ムードが続く昨今。こんな時だからこそ、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、心とからだの健康を維持するために重要なことです。

今回、新たにスタートしているたわらもとヘルスケアプロジェクト「健幸ポイント事業2021」の紹介も併せて、健康に過ごすための情報をお届けします。

☎ 長寿介護課SWC推進係 ☎ 34-2052



たわらもとヘルスケアプロジェクトについて

新 型コロナウイルス感染症の拡大により外出自粛が続く中、運動不足による体の不調だけではなく、特に高齢の世代では外出が少なくなったことで友人や地域の人のコミュニケーションが減り、認知機能の低下や精神状態への影響も深刻になっていきます。

コロナの感染予防が第1優先ですが、運動不足や外出自粛が長く続くと2次的な健康被害が生じてしまいます。

全 国の6つの自治体と協力し、40歳以上の人を対象に実施したアンケート調査の結果によると、

「コロナ禍がもたらす、心とからだへの悪影響」

自身の「健幸」を大事にしよう

ヘルスケアプロジェクトリーダーで、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。

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



田原本町公式キャラクター
「タワラモトン」

健幸ポイント事業を活用して歩いている人に聞いてみたトン！



どんな感じでやってるの？

スーパー、田畑など、ちょっと離れたところへ行くときはなるべく歩いて行く、目標の歩数を決めておいて、活動量計を見ながらペース配分するなど、生活の中で無理なく運動量を増やせるようにしています。



長く続ける秘訣は？

いつもと違う道を歩くなど、たまには違うことをやってみることもや、誰かと一緒にやっていくのが良いです。友人、家族、健幸運動教室の先生など…1人では気づかないことがわかったり、楽しさ、やる気も違ってきます。



健幸ポイント事業の流れはこんな感じ。 楽しく歩いて、ポイントを貯めるトン！

※本紙7ページに「健幸ポイント事業 2021」募集について掲載しています。併せてご覧ください。

健康と健幸ポイントを獲得！



◀ 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)

測って、体の変化に気づく

町の公共施設などにある体組成計で、筋肉量やBMI(肥満度)などを測定できます。

健康管理サイト「からだカルテ」も活用すれば、自身の健康状態やポイントの獲得状況などをいつでも確認できます。



▲ 体組成計など(町役場)



▲ からだカルテ

活動量計を持って歩く



◀ 活動量計

健幸ポイントは、活動量計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ります。

田 原本町では、令和2年度からヘルスケアプロジェクトを開始し、歩くことなどでポイントがもらえる「健幸ポイント事業」や個人の体力に合った運動プログラムが提供される「健幸運動教室」を実施しています。中には、ご家族・ご友人を誘って参加いただいたり、参加してから仲良くなり、一緒に健康づくりをするなど、参加者の通いの場となっています。

ぜひこの機会に参加いただき、ご自身の健幸とまちの健幸に取り組んでみてはいかがでしょうか。

こんな時だからこそ、自身の「健幸」を大事にしよう

昨年11月時点で「外出するのが週に1回以下」という人が70代で22%、80代で28%、90代で47%にのぼり、外出の機会が大幅に減っていることが分かりました。

さらに60歳以上の人では「物忘れが気になるようになった」という人が27%、「生きがいや生活意欲がなくなった」という人が50%にのぼっていることも明らかになっています。

コロナ禍の中でも、ルールを守って楽しく運動を！

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)が公開中です。

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)



◀ 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

私たち

健康情報を大切な人に伝える口コミ隊「健幸アンバサダー」。健幸ポイント事業の参加者の中から就任いただいています。みんなの「健幸」生活のため、健康情報、発信中です！



だあー！

健幸アンバサダー！

▲たわらもとヘルスケアプロジェクト「健幸運動教室」の参加者。もちろん、4人とも健幸アンバサダーです！



▲令和3年2月3日に、第1回健幸アンバサダー養成講座を開催。健幸ポイント事業参加者200人が参加し、熱心に講義を受けていました

健幸アンバサダーって？

健幸アンバサダーとは、すなわち「健康情報を大切な人に伝える伝道師（インフルエンサー）」。

生涯豊かな生活を送っていくために、最も大事なことは「健幸」であること。しかし、超高齢化社会を迎え、高齢者の割合が大きくなっていくに従って、人間関係の希薄化、体力・活力の低下など、不安要素も大きくなっていきます。

その中で、誰もが「健幸」になっていたきたい…その方法の一つが健幸アンバサダー。自身の健康を維持しつつ、培った知識や得た情報を、周知できる限りの人（近所の人、友人、家族、顧客など…）に広めていただきます。

どういった活動をしているの？

健幸アンバサダーに認定された人には、年4回「健幸アンバサダー通信」が届きます。これを活用して、健康情報を口コミで広めていただきます。もちろん、それ以外の情報を伝えても良いですし、周知方法も決まりはありません。

重要なのは、健幸アンバサダーの活動が少しでも多くの人に「私も健康のため運動しようかな」といった「良い影響」につながっていくことなのです。



▲健幸アンバサダー通信。最新の正確な情報が、分かりやすく心に届く内容で掲載されています

健幸アンバサダーになるには？

「全世代活躍のまちづくり」推進のため、健幸ポイント事業参加者は原則就任いただきます。

◀健幸アンバサダーの証として認定証が授与されます



なお、健幸アンバサダーとして活動していただくにあたり、養成講座（時期未定）にご参加いただくこととなります。

健幸ポイント事業では、利用者の歩数をランキング形式で集計しています。

チームを組んで歩数イベントに参加することも可能です。お互い励まし合って健幸になりましょう！



▲町の公共施設などで、歩数ランキングを確認できます

健幸ポイント事業 2020・歩数ランキング 上位 5 人結果

●集計期間 令和 2 年 10 月～令和 3 年 2 月

1 位 やっさん 4,705,893 歩

2 位 DY2990 4,519,138 歩

3 位 やへー 3,726,340 歩

4 位 ひろちゃん 3,590,682 歩

5 位 8585 3,265,496 歩

※対象者は全てニックネーム表記

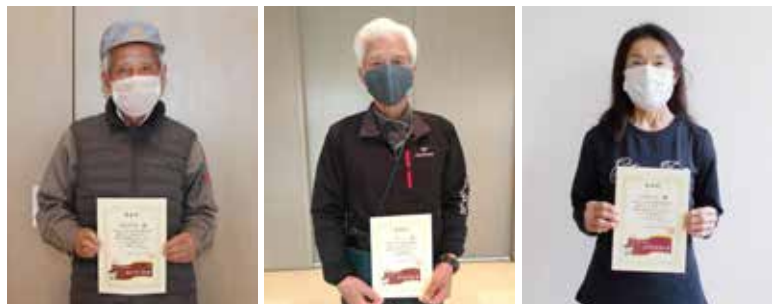


田原本町公式キャラクター「タワラモトン」

健幸ポイント事業 2020・歩数ランキング上位 5 人を表彰！



☆☆☆☆ 皆さんおめでとうございます！ ☆☆☆☆



たわらもとヘルスケアプロジェクト

健幸ポイント事業 2021 新規参加者募集中！

☎ 長寿介護課 SWC 推進係 ☎ 34-2052 / ☎ 32-2977

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〉

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	大正・昭和	年	月 日
住所	〒 636- 田原本町		
電話番号	-		-

フリガナ			身長
氏名			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	-		-

キリトリ線



『健幸ポイント事業 2021』の新規申し込み受付が始まっています。いまこそ！楽しく、賢く歩いて、健康習慣を身につけてみませんか。



対象 40歳以上の田原本町民

定員 750人

※定員になり次第、申し込みを締め切ります。

費用 2,000円

(参加者に1,000円相当のポイントを還元します)

応募方法

左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。

- 持参** 田原本町役場・長寿介護課 SWC 推進係の窓口へ
※チームで応募する場合は、チーム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窓口へ提出してください。
 - 郵送** 「ハガキの裏面に貼付」または「封筒に入れる」
いずれかの方法で、下記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です。
- 郵送先 〒 636-0392 田原本町 890-1
田原本町長寿介護課 SWC 推進係