

私たちの「健幸」生活ストーリー

楽しく元気に活動を続けています！という2人にお話を伺いました



**93歳の今も
医者いらず、
薬いらずで元気です！**

歩くことが生活の一部です

元々、私はじっとしているのが好きではなかったのですが、時間があればよくウォーキングをしていました。ある日「健幸ポイント事業」について広報紙で特集されているのを見て、気になったのですぐ役場に申し込みに行きました。

歩数に目を向けるように

これまでのウォーキングと変わった点は、活動量計をいただいて歩数について意識するようになったことです。毎晩、歩数をノートに記録して、日々の目標を立てました。今は7000～8000歩を目標にしています。活動量計を見て「あまり歩いていないな」と思ったら、遠回りして帰ったり、少し遠くに歩きに行ったりしています。

イベントで表彰！

「健幸ポイント事業」では定期的にイベントが開催されていて、役場に行ったときに「ウォーキングラリー」開催の情報を知り、参加させていただきました。町から連絡があって、90代の部のランキングで一位になって表彰していただきました。とても嬉しく、やる気ももっと上がりますよね。

これからも長く「健幸」に

事業に参加させていただき、より一層「健幸」に毎日を通しています。病院に通ったり、薬を飲んだりということもありません。周りの人からも「お元気ですね」や「姿勢がいいですね」と言ってもらって、嬉しいです。



竹村 富士子さん

**15kgのダイエットに成功！
家族や自分のため、
健康を意識することで
行動も変わりました**



**体重が気になって
始めました**

健康のためにも体重を減らさないと…。そんな時、広報で「健幸ポイント事業」について知りました。参加前から少しずつ歩くようにしていましたが、これを機にもっとしっかり歩いてみようと思いを決めました。

参加しているなと思ったのは活動量計です。歩数が表示されるので、自分の目標や成果を数字で確認できるので活用させていただき、とても使いやすく運動しやすいです。

様々な面で良い変化が…！

参加していく中で、体重が95kgから80kgになり、ダイエットに成功することができました。最初は歩くだけでしたが、今では身体を動かしやすくなり、唐古・健遺跡史跡公園でジョギングを楽しんでいます。

健康について、運動だけでなく食事面でも食べすぎないことや栄養バランスなどに気をつけるようになりました。他にも高血圧が改善し、薬が減りました。これからも続けていくことで生活習慣病予防にもなると思いますね。

自分のペースで目標達成へ

体重を元に戻さないように気を付けながら、新たな目標を立てて、達成に向けて日々頑張っています。健康への意識をこれからも大切に、自分のペースで活動しながら「健幸」のために頑張ります。



平島 雅之さん

健幸通信 22

たわらもとヘルスケアプロジェクト

健幸ポイント事業

楽しく元気に そして「健幸」に

☎ 長寿介護課 SWC 推進係 ☎ 34-2052

健康で幸せな毎日を長く続けていただくために、住民の皆さんの健康づくりと地域の活性化を応援する取り組みとして、令和2年度より、たわらもと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」を実施しています。今回の特集では主に「健幸ポイント事業」の取り組み成果や参加者の声をお届けします。この機会にご自身の「健幸」について考えてみませんか。

「健幸」生活始めるなら「今」

「健幸ポイント事業」は活動量計を身に付け、ウォーキングや体組成計による身体測定などでポイントが貯まり、貯まったポイントは町内の商店で使用できる地域商品券と交換できる仕組みで、皆さんの健康づくりが町の活性化にも役立っています。また、日々の活動はスマートフォンアプリで管理され体重はもろろん、体脂肪率やBMI、筋肉量など変化を可視化することにより、歩くことを中心とした健康づくりの継続につながっています。

令和4年度は、約1800人が参加、令和5年度は、2150人の参加者を見込んでいます。さあ一緒に「健幸」生活を始めましょう！



医療費・介護給付費に差が出ています！！

つくばウエルネスリサーチより



令和2年度から2年間継続参加している40歳以上の参加者261人と令和3年度から1年間継続参加している40歳以上の参加者441人を検証した結果、医療費と介護給付費の総額は非参加者と比較して2年間で約8100万円の差がありました。



令和2年度から参加している参加者の医療費・介護給付費は、非参加者と比べて約8.3万円低い(1人当たり年間平均)結果が得られました
※40歳以上の参加者 ※2年目時点における結果

さあ、あなたも楽しく「健幸」に！

たわらもとヘルスケアプロジェクト

健幸ポイント事業新規参加者募集中！

☎ 長寿介護課 SWC 推進係 ☎ 34-2052 / 📠 32-2977

事業のながれ

1. 申込をして活動量計を受け取る

① 説明会参加コース
(所要時間約 1 時間)

② 事前学習コース
(所要時間約 15 分)

どちらかお選びいただけます♪



2. 活動量計をもって歩く



まず、
1日5,000歩を目指そう！
1日どれくらい歩いているか
分かり、歩数を意識するよう
になりますよ

3. 「送信」してポイントを貯める

町内の公共施設・全国のローソン・ミニストップに
設置の送信機で送信！

(体組成計設置の送信拠点もあります)
送信したデータはポータルサイト
「からだカルテ」でいつでも確認OK!



4. ポイントを商品券と交換



貯めたポイントは田原本町内加盟店で
使える商品券と交換できます。

もらえる商品券は
最大 **4,000円** です

対象 20歳以上の町民

年会費 2,000円 (参加時に1,000円相当の地域商品券を還元！／国民健康保険に加入されている人は年会費無料)

期間 参加時～令和6年3月末

応募方法

● 持参・郵送…本ページ右下にある応募用紙に必要事項を記入し持参または郵送

提出先

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

● WEB 申込…右の QR コードからサイトにアクセスし申込



申込時にコースを選択してください

● 説明会参加コース (所要時間約 1 時間)

動画を見ながらの説明やスマートフォンへの「からだカルテ」アプリの取得をお手伝いします。



● 事前学習コース (所要時間約 15 分)

町ホームページで「かんたんガイド」「事業についての動画」「参加手引き」での事前学習とスマートフォンへ「からだカルテ」アプリの取得をお願いします。



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〉

2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		

キリトリ線



健幸ポイント
参加者対象

10月開始 健幸運動教室を開催！

筑波大学の研究成果に基づく個別型運動処方プログラム「T-well」を活用し、個人に合わせた有酸素運動や筋力トレーニングを行います。詳細については広報たわらもと8月号でお知らせします。

