

はじめよう！ 健幸生活

町民の皆さんが「健康」で「幸せ」な毎日を送っていただくことを目指して実施している、たわらもとヘルスケアプロジェクト「健幸ポイント事業」は、今年で5年目を迎えます。

令和5年度は、約1900人が参加。令和6年度は、さらに500人の新規参加者を見込んでいます。

この機会にあなたも健幸生活を始めてみませんか。



健幸ポイント事業概要

☎ 長寿介護課 SWC 推進係 ☎ 34-2052

楽しくお得に健康管理！

歩いて



歩数を測る活動量計を持って歩く

一日どれくらい歩いているかわかることで、歩数を意識できるようになります。

ポイントをためて



データを「送信」して、ポイントをためる

公共施設にある送信機、ローソン・ミニストップのLoppiに活動量計を置くだけ！
(体組成計設置拠点もあり)

健康と地域商品券をGET



ポイントを地域商品券と交換（最大4000円分）

たまったポイント・歩数・体組成の測定データは、「からだカルテアプリ」で確認OK！

健幸ポイント事業 参加者募集中！

対象 20歳以上の町民

年会費 2000円（新規参加時に1000円相当の地域商品券を還元！／町の国民健康保険に加入されている人は2000円が無料）

ポイント獲得期間 参加時～令和7年2月末

応募方法

- 窓口で申し込む…右の応募用紙に必要事項を記入し持参
- 電話で申し込む…☎ 34-2052 へ。
- インターネットで申し込む…右のQRコードからサイトにアクセスし申込



WEB申込

たわらもと健幸ポイント事業応募用紙

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			
氏名			
生年月日	大正・昭和・平成	年	月 日
住所	〒636-田原本町	身長	cm
電話番号		男・女	
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		

健幸ポイント事業 参加者限定イベント

● タニタの健康セミナー

参加費無料

タニタ社員食堂のレシピ作りのコツなどが学べます。

日時 8月6日(火)午後2時～3時30分

場所 役場 301・302 会議室 ※調理はしません

定員 50人 (先着順)

申込 7月9日(火)から窓口または電話で長寿介護課 SWC 推進係 (☎ 34-2052) へ。



● 健幸運動教室

募集予告！ 10月開始

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。詳細は広報たわらもと8月号でお知らせします。



▶ 他にもたくさん開催予定！ ▶



歴史探訪ウォーキング



スローバドミントン、ノルディックウォーキング体験会なども開催

医療費などの抑制効果

家計にも健康にもいいことづくめ

健幸ポイント事業参加者の医療費・介護給付費は、非参加者より年間約 **8.3万円** 低いことがわかりました。

さらに75歳以上では、約 **16.4万円** の差があり、さらに効果が高い傾向がみられます。

※令和2年度から継続している参加者の2年目時点における結果／1人当たり年間平均／令和2年度の参加対象は40歳以上

年間1人当たり医療費+介護給付費



つくばウエルネスリサーチより

参加者の声

始めたきっかけ

2020年末に入院・手術し、回復した後、何か運動をしないとと思っていた矢先に、健幸ポイント事業を知り、始めました。

外へ出ることで精神面も豊かに

活動量計で歩いた歩数がかかるので、毎日の歩く際の励みになりますし、スマートフォンでランキングも見られるので、今日は何位だったなど見る楽しみになります。

また、歩数を伸ばそうと外へ出ること、人と出会ったり景色を見て季節を感じたりして、精神面も豊かになります。

骨折したことでより効果を実感

今年の1月に足首を3ヵ所骨折しま

したが、日ごとに回復し、再び以前と同じ様に歩けるようになりました。

運動をしていない人と比べて回復に差があったことから、2年半の健幸ポイント事業で、普段から運動する習慣がついていた効果を感じました。とりわけ、リハビリの際に、筋力がついていたことを実感しました。

高齢者が外へ出るきっかけになれば

1人暮らしの高齢者の見守りボランティアを24年間続けています。外へ出ない人が外へ出るきっかけになってほしいという思いから、その人たちへの贈り物を渡す際に、健幸ポイント事業のチラシも一緒に配っています。

骨折するも、運動習慣のおかげで4ヵ月でこんなに歩けるように！



平野 淑子さん