

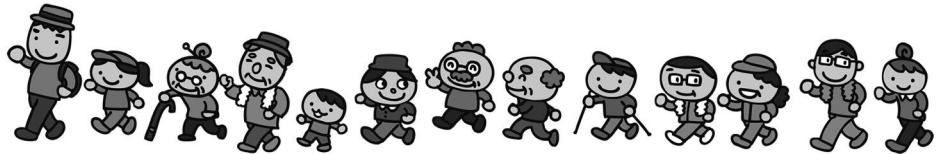
平成29年
3月

健幸都市



おおがわら 連載⑨

「歩いて健幸システム」が始まります。



町では、健康増進を目的に「歩きたくなるまち」事業を推進しており、事業の中心が「歩いて健幸システム」になります。今回はシステムの概要をご紹介します。

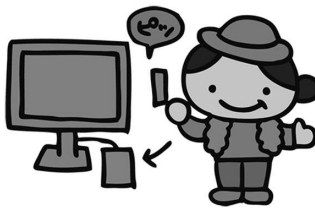
「歩いて健幸システム」の内容

気軽にできる運動が「歩く」こと。しっかり早歩きが疾病予防になる実証例があります。また、普段、外に出る時間が少ないかたであれば、ゆっくり友達とお話ししながら歩くだけでも効果があります。多くの町民の皆さんが歩くことで健康増進の意識が高まり、健康寿命の延伸に寄与するしくみとして「歩いて健幸システム」を導入します。健康が一番であり、幸せな生活につながることから「健幸」という文字を使用しています。

平成29年2月から「歩いて健幸システム」参加者募集

- ① 2月1日、「歩いて健幸システム」の参加者募集のチラシを全戸配布します。
- ② チラシに申込用紙があり、世帯（4人まで記入）で申込みができます。
- ③ 申込用紙は郵便後納（町支払）で町企画財政課に届く用紙になっています。
- ④ 参加される方は、参加負担金1,000円負担いただきます。
- ⑤ 申込後10日前後で、専用歩数計と使用説明書、登録カード（登録番号・ニックネーム記載）、参加負担金の納付書を参加者に郵送します。

3月まで
第1期先着
申込300人



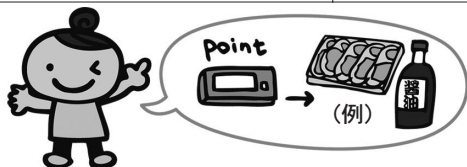
平成29年3月から「歩いて健幸システム」開始

- ① 専用歩数計で歩いた歩数を町内公共施設（役場・中央公民館・金ヶ瀬公民館・総合体育館・東部屋内運動場・世代交流いきいきプラザ）に設置した歩数を読み取る機械（パソコン等）にタッチします。日ごとの歩数を個人ごとに記録します。2週間分まとめて読み取れますので、1週間に1回程度、パソコンにタッチしていただきます。
- ② 1日の歩数、月の合計歩数、年の合計歩数が記録され、施設設置のパソコンで歩数の状況を見ることができます。月の歩数目標が達成できたかが確認できます。

歩いた歩数にポイントをつけて、年間ポイントで地場産品などが当たる

- ① 1日の歩いた歩数によりポイントを付与します。

1日の歩数	付与ポイント
1歩以上 2,000歩未満	0ポイント
2,000歩以上 4,000歩未満	1ポイント
4,000歩以上 6,000歩未満	2ポイント
6,000歩以上 8,000歩未満	3ポイント
8,000歩以上 10,000歩未満	4ポイント
10,000歩以上	5ポイント



- ② 1月から12月までのポイントの合計で、地場産品等が抽選で当たります。（平成29年は3月から12月までの合計）

ポイント（年間）	抽選で当たる地場産品等
500ポイント （100万歩換算）	1,000円相当の当選品
1,000ポイント （200万歩換算）	2,000円相当の当選品
1,500ポイント （300万歩換算）	3,000円相当の当選品

※ポイントの状況も、施設設置のパソコンで確認できます。なお、ポイントは次年に繰り越ししません。

「歩いて健幸システム」の情報サイトを開設（平成29年3月）

- ① 専用歩数計を施設設置のパソコンにタッチすると、歩数の取込みのほかに自分の歩数・ポイントの状況が見られます。
- ② 健康情報として、歩き方、ストレッチ、ウォーキングマップ、歩く仲間募集、歩く見所・風景の投稿、ヘルシー料理、月間歩数ベスト50（ニックネーム表示）などが見られます。こちらは自宅のパソコン・スマホからでも閲覧できます。

※3月25日午前中に「歩きたくなるまち」オープニングイベントを企画中。第1期申込者にPRTシャツを配布予定。