毎週金曜日朝９時に「玉丘史跡公園ウォーキング」を実施しています。あなたも健康的なひと時を楽しんでみませんか？

— 加西市運動ポイント事業 —

問合先 健康課☎㊷ 8723

歩いて 健幸生活はじめよう

６月１日からポイント付与スタート

市民の皆さまが、いつまでも「健幸（健康かつ生きがいを持ち、安心安全で豊かな生活を営むこと）」であり続けるための取り組みとして、平成27年度から、「加西市運動ポイント事業」を実施しています。事業開始から10年が経過した今、改めて運動ポイント事業の概要や参加者の声、取り組み成果などをお届けします。この機会に、あなたの健幸を向上させる第一歩として、今日から少し歩くことを心がけてみませんか。

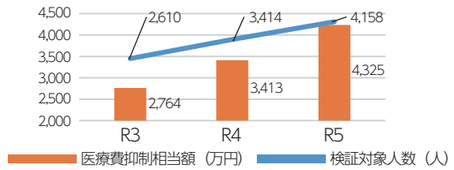
歩くことの効果

歩くことは、手軽に始められる有酸素運動で、筋肉や関節に無理をかけずに行える点が魅力です。

身体活動量が多い人や日常的に運動を行っている人は、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症といった病気の発症率や死亡率が低いことがわかっています。さらに、身体活動や運動は、メンタルヘルスの改善や生活の質の向上にも効果があるとされています。特に高齢者において、歩行などの日常生活の身体活動が、寝たきりなどを減少させる効果があることが国により示されています。

国土交通省「日常生活における歩行量（歩数）の調査手法等に関するガイドライン」は、歩くことによる健康増進効果を「見える化」しており、１日１歩あたりの医療費抑制効果を０・０６５円としています。運動ポイント事業参加者のうち検証対象者数で計算すると、一人あたりの医療費抑制効果は、令和３年から５年度では、どの年度も約１万円となりました。運動ポイント事業に参加することで歩数が増えて、医療費抑制効果が期待できます。

運動ポイント事業参加者の医療費抑制効果



※検証対象人数：健幸アプリから年間の歩数データが把握できた人数

●医療費抑制相当額とは
検証者ごとの医療費抑制額（個人の実施期間と期間外の平均歩数の差×実施期間日数× 0.065 円）の合計

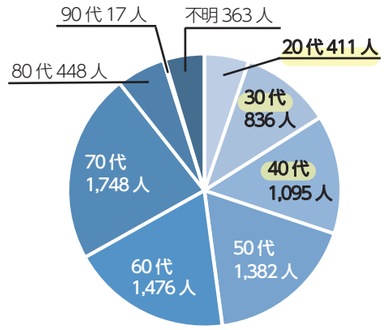
●各年度一人あたりの医療費抑制効果
R3　2,764 万円÷ 2,610（人）=10,590 円
R4　3,413 万円÷ 3,414（人）= 9,997 円
R5　4,325 万円÷ 4,158（人）=10,401 円

運動ポイント事業って？

運動ポイント事業は、スマートフォンを身に着けて、歩いたり対象のイベントに参加したりすることで「健幸ポイント」（１ポイント１円相当）が付与されます。実施期間内にためたポイントは「ねっぴ～ｐａｙポイント」と交換して、市内の店舗で買い物などができます。健康づくりが、市の活性化にもつながるのです。

健幸アプリ登録者数

令和元年から健幸アプリで実施するようになり、毎年参加者が増えています。20代から40代の方も、ぜひこの機会に参加してみてはいかがでしょうか。

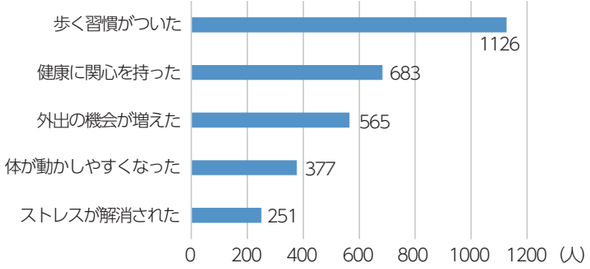


令和６年度運動ポイント事業　年齢別参加者

アンケート調査から

健幸アプリでアンケートを実施しました。令和６年度の参加者のうち、１９５２人から回答がありました。ポイント事業に参加したことで、生活習慣に変化があったと、回答した方が多くみられました。また、「参加することによってモチベーションが向上した」というご意見を多く頂きました。

Q：参加したことで生活習慣に変化がありましたか？（複数回答可）



令和６年度　ポイント事業アンケートより

「健幸」生活をお聞きしました

目標 １日5,000歩

三宅恵子さん（中野町）
ウォーキング歴 10 年

健康教室のおかげ 腰痛に負けない歩く力

腰痛のために歩くことをやめていましたが、健康教室のウォーキングに参加したことがきっかけで、もういちど歩き始めました。毎日３食規則正しく食べることが、私の健康の秘訣です。ときどき、家で階段の上り下りをして足腰を鍛えています。仲間と一緒に、おしゃべりしながら歩くことが楽しいです。

目標 １日12,000歩

高見勉さん（野上町）
ウォーキング歴７年

愛犬と楽しむ 毎日の散歩ルーティン

目標歩数は毎日クリアしています。朝と夕方には、雨が降っても毎日欠かさず愛犬と散歩に行っています。私は、とにかく体を動かすことが大好きです。友人と３人で「名所にチェックイン」に行った後、ランチを楽しんでいます。また、畑や家庭菜園でもよく歩いているので、さらに歩数が増えていると思います。

目標 １日5,000歩

大谷勝代さん（山下町）
ウォーキング歴５年

友人の誘いがきっかけ 歩くこと笑うことが力

私は歩くのが嫌いで、エレベーターを使うほどでしたが、１日１万歩を歩く友人たちから「歩いたほうが良い」と誘われ、一緒に歩くようになりました。自分の好きなものをたくさん食べ、できるだけ笑うようにしていることが、私の健康の秘訣です。歩くときは、姿勢に気を付けながら歩くようにしています。

目標 １日8,000歩

荒木保夫さん（吉野町）
ウォーキング歴 10 年

毎日１万歩以上 歩くことがライフワーク

参加して 10 年になります。会社勤めの時はデスクワークが中心で、体を動かすことが少なかったため、健康を意識して走り始めたことがきっかけです。歩数は、少ない時で１万３千歩、多い時は２万歩程度です。毎日欠かさず歩いているので、目標は常に達成しています。歩くことは私のライフワークになっています。