

健幸を目指して一緒に がんばりましょう！

所沢市長 藤本正人

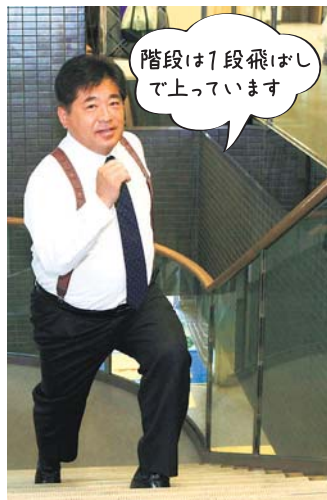
市は今年度から『健幸長寿のマチ 所沢』の実現に取り組んでまいります。健康と長寿は二つがそろって幸せと考え、「健幸」という字を充てました。

ところで、歩くことと健康であることは、どうも関係があるようです。そこで群馬県の中之条町の実証例（※1）を参考に、歩数などに応じてポイントがたまり、たまったポイントは野菜や商品に換えられる「トコロん健幸マイレージ」を始めます。そうして医療費の抑制とともに、男女とも健康寿命（※2）県内1位を目指します！

取り組みにあたり、科学的知見を持つ早稲田大学人間科学学術院と日本光電工業㈱のご協力をいただき、学・産・官の連携で力強く施策を展開していきます。

メタボの代表たる私も、日々の生活にひと工夫して活動量アップにチャレンジ中です。さあ、皆さん、一緒に『健幸』目指してがんばりましょう！

藤本市長のひと工夫



※1…中之条町の実証例
(中之条研究)

群馬県中之条町で平成12年から行われている疫学研究で、医療費抑制や健康寿命の延伸につながると注目されています。

※2…健康寿命

日常生活に制限のない期間のこと。県では、65歳以上の方が要介護2になるまでの期間とし、現在、所沢市は、男性・県内3位、女性・県内20位です。

日常生活の中で無理せず実践できる健幸マイレージは、手軽に始めて続けられる魅力が盛りだくさん。
今日から「健幸」を目指して新たな健康づくりにチャレンジしてみませんか？

「歩く」ことに焦点を当てた健幸マイレージは、生活習慣病が指摘され始める40歳以上の方が対象です。
参加者は、歩数や速歩きの時間を測定する活動量計を使って、活動量を測定します。活動量計は、参加者説明会で無料貸し出し。指定コンビニなどで活動量データを読み取ると、自身の活動データが専用ウェブサイトで確認できます。さらに、活動量などに応じてたまるポイントは、所沢産野菜などに交換できます。
今年度の参加者は1千人の予定です。
一部は、国民健康保険の医療費抑制の検証のため、国民健康保険加入者が参加する予定です。

歩いて健康 歩いて幸せ

ここがすごい！

健幸マイレージ

1 時間がなくても大丈夫

忙しくて運動する時間がなかったり、始め方がわからなかったりした人でも、歩くだけで手軽に健康づくりが可能です。この機会に、歩いて無理なく健康づくりを始めてみませんか！

2 うれしいポイント制度

歩数などの活動量や、健康づくり関連事業に参加することでポイントがたまり、半年ごとに所沢産野菜などに交換可能。毎日楽しく続けて、うれしい景品をゲット♪

3 成果が見えてやる気アップ！

パソコンやスマートフォンを使って、専用ウェブサイトから自分のデータが確認できます。自分の活動量と疾病予防の関連が一目でわかる「見える化」でやる気が増すこと間違いなし！

うれしい＆楽しい
ことがたくさん
あるね♪



健幸マイレージのお問い合わせはこちら

⇒専用コールセンター（6月1日(水)から）

レツゴー トコロん 月～金曜日午前9時～午後5時
☎ 0570 - 05 - 1056 (祝日を除く)

④ 歩く



1日8千歩のうち中強度の運動20分！
体調に合わせて挑戦しましょう。

⑦ 景品交換



所沢産の
おいしい野菜

ポイントは、所沢産野菜などに交換！他にも復興支援につながる特産物やうれしい景品も盛りだくさん。楽しくポイントをためましょう！

※写真はイメージです。

読み取り場所は、
このマークが目印！



⑤ 読み取り



指定コンビニ、市役所、保健センターなどで、活動量を読み取ります。

⑥ ポイントを ためる



健康づくり関連事業に参加してもポイントがたまります。たくさん参加してみましょ！