

健康ポイント事業で

お得に健康づくり

健康に過ごすために皆さんはどんな取り組みをしていますか。

- ・定期的に健診を受けている
- ・バランスの良い食事
- ・しっかりと眠って体を休める
- ・定期的な運動 など

健康づくりはこれらの取り組みを続けることが大切。特に定期的な運動は体力や筋力維持に欠かせません。コロナ禍で外出する機会が減り、運動不足になりがちな今だからこそ意識して体を動かし、免疫力をUPすることが必要です。

今号ではお得に健康づくりができる健康ポイント事業を紹介します。参加して健康と商品券をGETしましょう。

☎ 健康増進課(複合施設)こころす
内) 24-0620



朝から運動して気分爽快



イベントへの参加は地域のことも知られて一石二鳥



好きなスポーツで気分をリフレッシュ

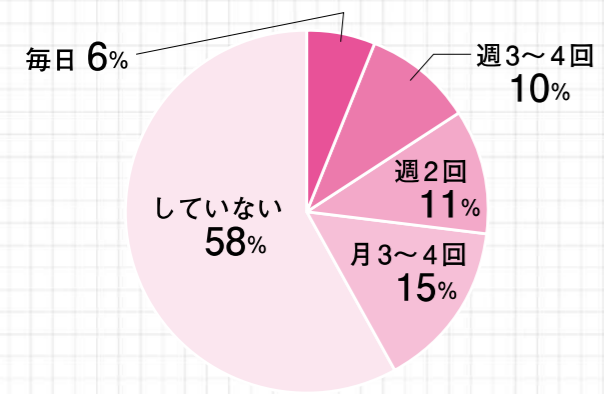


子どもと一緒に楽しく運動不足を解消

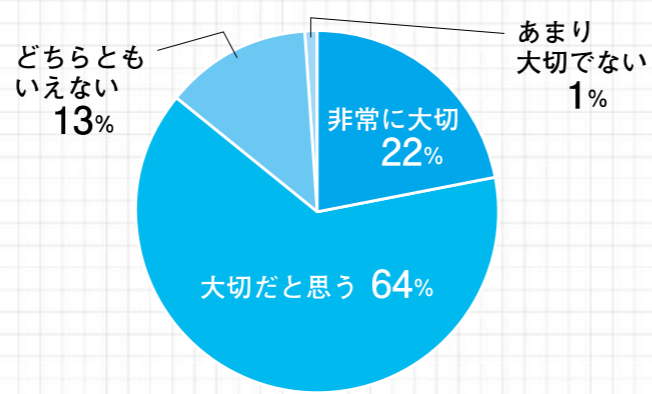


ストレッチもOK

1日30分以上の運動の頻度 (図2)



運動を生活に取り入れる暮らしの大切さ (図1)



平成29年度天草市健康増進計画アンケート

運動不足がもたらす 体への影響

運動不足で体力や筋力が低下するとつまずきやすくなり、歩く、立つなどの日常生活に支障が出てきます。また、肥満や高血圧、糖尿病といった生活習慣病になる危険性が増し、心筋梗塞や脳卒中等など命にかかわる病気にもつながります。

逆に運動する人は、生活習慣病の発症率や死亡率が低く、高齢になっても寝たきりを防止する効果もあります。

1日30分以上を週2回

運動の頻度として、1日30分以上を週2回行うことが望ましいとされています。本市でも8割の人が運動することを大切だと感じているものの、週2回以上実践している人は3割程度にとどまっています(図1、2)。適正な時間や回数は年齢、環境など人によってさまざま。無理な運動は長続きしなかったり、怪我をするリスクも高まります。自分に合った運動を見つけて、まずは続けることが大切です。

個人向け健康ポイント

令和2年度
3,816人
参加

対象

18歳以上（高校生を除く）の市民または天草市内に在勤・在学の人

期間

令和4年2月28日までの11カ月間

どんな取り組みをしたらポイントがもらえるの？

- ① **運動ポイント** (10ポイント/日) 1日トータル30分以上運動。ストレッチや歩数の目標クリアでもポイント獲得
- ② **健康診断などのポイント** (最大80ポイント) 市や勤務先が実施する健康診断や市歯周疾患検診(40歳以上が対象)の受診
- ③ **新規加入ポイント** (20ポイント) 初めて健康ポイント事業に参加した人がもらえます。※過去に参加経験があっても令和2年度に未参加であれば対象
- ④ **イベント参加ポイント** (20ポイント/回) 市や地区振興会が開催するウォーキング大会や健康のつどいへの参加
- ⑤ **推進員ポイント** (最大20ポイント) 食生活改善推進員または健康づくり推進員として活動
- ⑥ **メール・アプリ登録ポイント** (各20ポイント) 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)、運動や健康に関する情報が届く健康ポイントメールに登録

達成の目安

- ・週2回の運動を11カ月継続 880ポイント
- ・健康診断を受診 40ポイント
- ・メール、アプリに登録 40ポイント
- ・健康ポイントに初めて参加 20ポイント
- ・イベントに2回参加 40ポイント

合計 1,020ポイント
➔ **3,000円の商品券をGET!**

Interview

子ども用カードもあります



※希望者に配布。ポイント交換はできません。

私もチャレンジします

運動は週1～2回、公園までの散歩や買い物で2kmほど歩く程度。健康のために回数を増やそうかなと思っていたところなので、家族で健康ポイントにチャレンジします。

子ども用カードもあって子どもが喜びそうです。



すずか 涼香ちゃん 大谷 佳代さん (本渡町本渡)

無理せず自分たちのペースで楽しんでいます

病気で体調を崩したことで健康の大切さを感じ、6年前から運動を始めました。地域の人たちで活動する運動教室に週2回通ったり、近所を自転車で周ったりしています。おかげであまり病気をしなくなり、体力・筋力が付いてきていると実感しています。

健康ポイント事業には6年前から参加し、普段の運動の他に各地域のイベントに出かけています。体を動かして健康になるだけでなく、商品券との交換やいろんな人と交流できるなど楽しいことばかり。これからも自分たちのペースで運動を続けていきます。



けんじ 須山 研二さん (78歳) りゅうこ 隆子さん (63歳) (新和町)

運動して商品券をGET! 健康ポイント

運動したり、健康診断を受けたりして健康づくりに取り組むとポイントがもらえ、達成したポイント毎に商品券と交換できる「健康ポイント事業」。個人参加の他に職場の仲間と一緒に参加する事業所向けも始まっています。すでに運動を習慣にしている人はもちろん、「運動が長続きしない」、「運動が大切だと分かっているけど・・・」と思っている人もお得に健康づくりをしましょう。

健康ポイント事業のメリットは？

頑張りがポイントとして目に見える

頑張った記録が数字で確認でき、取り組みを継続する“やる気”にもつながります。

体調の改善

ポイント達成者の4割が体調が改善したとアンケートに答えています。中でも肩こりや腰痛の改善、通院・服薬の減少につながっているようです。

商品券で地域活性化

達成したポイントは、天草宝島商品券と交換でき、市内店舗の応援にもつながります。

個人向け

- 2,000ポイント ➔ 5,000円
- 1,000～1,990ポイント ➔ 3,000円
- 500～990ポイント ➔ 1,000円

事業所向け

- 700ポイント ➔ 20,000円
- 600ポイント ➔ 10,000円
- ※ 4人以下の事業所は半額

天草宝島商品券
取扱店舗はこちら



市ホームページ

健康ポイントの取り組み方

- STEP 1 目標を立てる ➔ STEP 2 ポイントカードに記録 ➔ STEP 3 商品券に交換

具体的な目標を設定
【個人】「30分のウォーキングを週2回行って体重3kg減」、「足踏み15分＋ストレッチ15分」など
【事業所】「仕事の前に10分間運動をする」など

運動等に取り組んだ日や内容などをポイントカードに記録



ポイントを集計した後、申請して商品券と交換

○をつける

普段の活動を運動につなげるひと工夫

運動する時間がない・・・と思っている人！考え方を変わると「歩く」、「座る」など普段の行動一つひとつを運動に変えることができます。日常生活のあらゆることを運動にしてみましょう。

買い物ではお店の入り口から少し離れた所に駐車



歩くときはいつもより“少し速く”を意識すると歩幅も広がります



ポイント！

- ・背筋を伸ばす
- ・お腹を引き締める
- ・踵から着地する
- ・つま先で地面を蹴る

通勤を徒歩に変えてみませんか。

座っているときに筋トレ デスクワークや食事中、待ち時間などどこでもできる運動を紹介します。

STEP 1

- ①上に引っ張られる意識で背筋を伸ばす
- ②膝を90度に曲げる
- ③足裏を床に着ける



お腹周りの筋肉に効果あり

STEP 2

足を揃えて膝から下を密着させる。数秒間（筋力に応じて）続けて力を抜く。これを繰り返す。

ポイント！

膝の間にボールやタオルなどを挟むと力の入れ具合を意識しやすいです。



太もも内側の筋肉に効果あり

- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使って昇り降りをする
- 昼休憩の時に近くを散歩したり、歩いて通勤する日を作る

使ってみてね

くまもとスマートライフアプリ（歩数計アプリ）

1日の歩数は運動の目安になります。このアプリは個人利用以外に、グループで歩数を競い合うこともできます。他にも野菜料理のレシピなど健康づくりに役立つ情報もありますよ。



▲iOS



▲Android

コロナ禍の今だからこそ、感染症対策に気を付けながら運動不足を解消し、免疫力をUPさせましょう！

事業所向け健康ポイント

令和2年度
77事業所
参加

掃除や体操などの活動を職場の仲間と一緒に取り組むことで運動の定着につなげる取り組みです。

対象

- くまもとスマートライフプロジェクト応援団に登録している（部署での登録も可）
- 従業員が2人以上

期間

令和4年2月28日までの間で3ヵ月間以上連続して取り組む

対象になる取り組み ※参加人数の6割以上が取り組むことで達成

① プラス10運動

（10ポイント/日）

3ヵ月間で400ポイント（必須）ためる

ラジオ体操等の運動や掃除、花壇の手入れなどをいつもより10分長く体を動かす。

② 各アクション（各100ポイント）

6つの取り組みのうち、2つまたは3つ実施

① 健診など

市や事業所が行う健診または、がん検診を受診

② 歯と口腔ケア

昼食後の歯磨きまたは、市歯周疾患検診を受診

③～⑥
4つの学習会

食生活、睡眠・休養、喫煙、飲酒をテーマに学習会を開催

②を3つ
取り組んで
700ポイント
達成

②を2つ
取り組んで
600ポイント
達成

令和2年度 達成した事業所紹介

JA本渡五和本渡西支店 10人で参加

令和元年度から参加。ラジオ体操や掃除も対象になっていることが取り組みやすいようで、他にも昼食後の歯磨きや健康診断、飲酒についての学習会も行っているそうです。

コロナ禍が落ち着いたら交換した商品券を使って、みんなでおいしい物を食べに行くそうです。



▲仕事前のラジオ体操

事業所での参加がきっかけで個人向けにも参加

たつまさ
糸田 龍正 さん
41歳（楠浦町）



週3回のサッカークラブのコーチと、週末に子どもと5kmのジョギングをしています。個人向け健康ポイントに参加してからは、妻と毎朝のラジオ体操も日課になりました。腰痛改善やダイエットにも成功！今年度は2,000ポイントを目指します。

個人も事業所も参加者受付中！

申込期限：個人 ▶ 令和4年2月28日 事業所 ▶ 令和3年11月30日

申込方法などの詳細は市ホームページに掲載。

申問 天草中央保健福祉センター（複合施設ここらす内） ☎ 24-0620

天草東保健福祉センター（栖本町） ☎ 66-3355

天草西保健福祉センター（河浦町） ☎ 75-3301



▲市ホームページ