

「健幸」生活

始めませんか

タニタのノウハウを提供

今回、つくばウエルネスリサーチと一緒に川西市の「かわにし健幸マイレージ」をお手伝いすることになりました。

昨年度の健幸マイレージ事業にも、定員700人を大幅に超える応募があったと聞いています。これは、市民の皆さんの健康に対する関心の高さを表れだと思えます。

タニタでは、住民の健康づくりを進めたいという自治体などの要望を受け、弊社のノウハウに基づいた集団健康づくりサービス「タニタ健康プログラム」を提供しています。利用者のニーズに応じてサービス内容をカスタマイズ

今回の特集のキーワードは「健幸マイレージ」
(株)タニタヘルスリンクとのコラボレーションで
あなたの健康で幸せな生活をサポートします

問い合わせ：健幸政策課 ☎(758)4721

あなたの健幸を 「タニタ」が応援します

市と協力し「かわにし健幸マイレージ」を進める(株)タニタヘルスリンク。同社の管理栄養士に話を聞きました。

What's タニタ

タニタ食堂で有名な大手計測器メーカー。大正12年、貴金属宝飾品などの販売を手掛ける「谷田賀良俱商店」として創業。「『はかる』を通して世界の人々の健康づくりに貢献する」を理念に、肥満の予防・改善のNo.1トータルサポート企業をめざす。

平成4年には世界初の体内脂肪計を発売。19年、タニタが推奨する「新しい健康習慣」の実践をサポートする会社として、(株)タニタヘルスリンクを設立。25年にはタニタ健康プログラムが「第2回健康寿命をのばそう！アワード」で厚生労働大臣最優秀賞を受賞する。



でき、誰もが簡単に食事や運動、休養をバランス良く取る健康サイクルを実践することができます。現在、全国の自治体や企業など、延べ150件以上で導入されています。このプログラムを作るき

かけになったのが、自社社員の健康増進とメタボの人を減らす取り組みとして始めた「タニタ健康プロジェクト」です。

20年に特定健診や特定保健指導がスタートし、メタボリックシンドロームが注目されるようになりましたよね。健康ビジネスを展開するタニタにとって、社員が健康でないと言った人がいるのはど

うかということになったんです。結果、適正体重の社員数が増加。さらに、より多くの社員が健康になったことで、医療費を適正化することもで

きたんです。

また、社員や部署単位の数歩をランキング形式で公表。競い合える環境にすることで、社員同士が互いに声を掛け合うことが増え、コミュニケーションの活性化にもつながりました。

この仕組みを広めれば、日本をもっと健康にできるのではないかと考え、社外

への提供を開始したんです。

生活改善を支援

健幸マイレージ事業を進めるにあたって、課題となってくるのは、健康に対する関心が低い「健康無関心層」といわれる人たちにどうアプローチしていくのかだと思えます。

その一つが、今年度川西市に誕生する、健康の伝道師「健幸アンバサダー」です。市内に約1500人いる健幸アンバサダーが、健康に関する正しい知識や運動方法などを身近な人に積極的に伝えることで、健幸の輪がどんどん広がっていき

ばと思います。食事や運動といった、普段大切にしなければいけないけれど、おろそかになりがちなこと。そういったことを市民の皆さんが無理なく改善できるように、お手伝いできればと考えています。



(株)タニタヘルスリンク
管理栄養士 金華蓮さん

Profile

メタボ対策の特定保健指導といった健康支援業務に従事。ダイエットサポートや健康支援サービスを担当する傍ら、自治体や健康保険組合、学校、企業などでタニタ食堂をはじめとした「食」に関する講演を行う。



「かわにし健幸マイレージ」に参加 辛島知子さん



歩くことが習慣に

自分のペースで続ける

健幸マイレージに参加してから、たくさん歩くようになったという辛島さん。ポイント付与期間が終わってからも、無理のない範囲で続けていきたいと話します。

ポイントがやる気に

運動好きの姉に誘われて、かわにし健幸マイレージに申し込んだんです。初年度で、応募が多かったと聞いたんですが、運がよかったですね。もともと体を動かすのは嫌いでなかったんです。で

も、普段の生活の中で少し歩くことを心掛けていたぐらいで、スポーツをしたり、ジムに通ったりといったことはしていませんでした。

健幸マイレージを始めてからは、より歩くようになりました。頑張った分だけポイントがもらえて、いろいろなものと交換できたり、どれぐら

い歩いたのかグラフで分かります。歩くことができたりするので、やる気が出ますよね。家の近所だけじゃなくて、少し遠くまで散歩することが

増えたんですけど、一度、吹田から自宅まで歩いて帰ったことがあったんです。さすがに大変でしたが、たくさん歩くようになっていた

おかげか、何とか家にたどり着きました。

体組成などの測定会や健康関係のイベントにもよく行きました。健幸マイレージの参加者の皆さんと顔を合わせる機会が増えるので、自然と仲良くなっていきましたね。

待ち時間に情報交換や世間話をするのも楽しみの一つになっていました。

健康を見直すきっかけに

ポイントがたまると期間は終わってしまいましたが、歩く習慣ができたのをなくすのはもったいないと思って、今も歩くことを心掛けています。歩数は期間中より減りました

けどね。

でも、期間中にたくさん歩いたおかげで、ずいぶん足腰が強くなったように思います。それに、歩数が減ったとしても、健幸マイレージを始める前よりは増えているんですよ。

できれば測定会にも続けて参加したいですね。自分の体のことを知る機会ってなかなかないですし、体年齢が分かるのは面白かったですから。健幸マイレージに参加して、健康について見直すいいきっかけになったと感謝しています。これからも、自分のペースで無理なく続けていきたいです。



地域の健幸測定会に参加 花盛佳子さん

年齢とともに体力が低下 できることから始める

これまで健康のために、本格的に何かに取り組んだことはないという花盛さん。何かできることから始めようと考えようになったのは、地域の健幸測定会に参加したことがきっかけでした。



難しい生活習慣の見直し

10代や20代の頃は、健康のためにと、本格的に何かをやったという記憶はないですね。1日あれば疲れも取れていたんじゃないかと思えます。

それが最近では「朝起きた時に何か体が重いな」とか「疲れがなかなか取れないな」と感じるようになってきたんですね。

何かやらなきゃとは思いますが、例えば、近くの買い物は歩いて行くようにしようとか。でも、帰りに重い荷物を持って帰ることを考えると、ついつい車に頼ってしまっ

て。生活習慣を見直すって、口で言うのは簡単ですけど、実際にやるとなると難しいんだなって感じました。

出前健幸測定会に参加

たまたまなんですけど、去年の11月に自治会が主催の出前健幸測定会があることを聞いたんですね。

最初はあまり乗り気じゃなかったんですけど、地

域の人に声を掛けてもらったし、せっかくの機会だからと、夫と2人で行くことにしました。

血管年齢や体組成、体バランスの測定などがあって、普段そういうのを測ることはありませんし、夫とどちらが若いかな勝負するみたいな感じもあって、結構楽しかったですね。

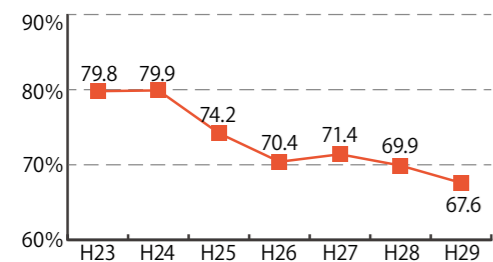
結果は、少しですけど実年齢より若くてほっとしました。でも、今はよくても、これから何もしなければ体力が落ちるだけなんだなって、改めて感じました。

いきなりは無理だと思うので、できることから何か始めてみようかなと思います。

出前健幸測定会

地域のコミュニティ組織などと保健センターが、企画から運営まで協力して開催。選べるプログラムは健康講座や体組成(体脂肪や筋肉率)測定、体バランス(姿勢)測定、血管年齢測定、握力(筋力)測定など。詳しくは保健センター☎(758)4721へ。

【食事内容に気を付けたり、運動をするなどして、健康づくりに意識的に取り組んでいますか。】



「取り組んでいる」「どちらかといえば取り組んでいる」の合計。減少傾向にあるが、7割近くの人に取り組んでいると答えている。

(29年度川西市市民実感調査から抜粋)



健幸生活

始めませんか

「かわにし健幸マイレージ」新たに1,000人を募集
申し込み締め切りは7月26日必着

活動量計を付けて歩くことや、指定の行事などへの参加、健康診断の受診などで、ポイントがもらえる「かわにし健幸マイレージ」。獲得したポイントは、特産品などに交換（1,000ポイント単位）できる他、地域貢献としてコミュニティ組織に寄附（1ポイント単位）することができます。

参加者には活動量計を配布（アプリによる参加者を除く）。パソコンやスマートフォンなどから、歩数情報や体組成測定の結果、ポイントの付与状況などを見ることができます。

【対象】

31年3月31日時点で40歳以上の、これまでに参加したことがない市民。

【費用】

活動量計による参加者は1,000円。アプリによる参加者は500円。

【その他】

定員超過の場合は抽選（当選結果は通知）。当選した場合、登録説明会（右表。いずれか1回。日程は希望に添えない場合あり）への参加が必要です。

【申し込み方法】

6月下旬に全戸配布した応募用紙（保健センターや各行政センター、中央公民館、アステ市民プラザ

に設置。市ホームページからダウンロード可）に必要事項を書き、7月26日（必着）までに各施設の応募箱へ投函するか、〒666-0016・中央町12-2の保健センターへ郵送してください。

【問い合わせ】

保健センター ☎(758)4721 へ。

かわにし健幸マイレージ登録説明会

場所	日程	時間
東谷公民館	8月21日(火)	11:00～12:30
		14:00～15:30
川西南公民館	8月22日(水)	11:00～12:30
		14:00～15:30
多田公民館	8月23日(木)	13:00～14:30
		15:00～16:30
保健センター	8月26日(日)	10:30～12:00
		13:00～14:30
		15:00～16:30
アステ市民プラザ	8月30日(木)	10:30～12:00
		14:00～15:30
		16:30～18:00
		18:30～20:00

※参加人数によって、待ち時間が発生する場合があります。



地域のイベントにきんたくん健幸体操リーダーを派遣
地域団体などと協力して出前健幸測定会を実施
市内の公園55カ所に健康遊具を設置

「健幸、なまち」

住み慣れたまちで、健康で幸せに暮らし続けること。誰もが望むことではないでしょうか。

市では、そこに住むことで、健康で幸せに暮らすことができる都市「スマートウエルネスシティ（以下SWC）」をめざし、取り組みを進めています。

SWCをめざす自治体が集まった「SWC首長研究会」には、川西市を含め30年5月現在で、全国73の自治体が参加。情報交換などを行っています。

「健幸マイレージ」をリニューアル

SWCへの取り組みの一つとして、27年度から歩数計を配り実施しているのが「かわにし健幸マイレージ」です。

これまでの3年間で約2100人が参加。参加2年後の1日当たりの平均歩数

が、国の推奨身体活動量の8000歩を超えるといった歩数の増加や、BMI（肥満の指標。体重と身長の関係から算出される）の改善など、効果がみられました。

また、参加者からは「運動するいきつけになった」などの声が寄せられています。

さらに、筑波大学大学院人間総合科学研究科教授でSWC首長研究会事務局長の久野譜也さんによると、健康づくりによって医療費の抑制が確認できた事例（下図）もあるそうです。

今年度は「タニタヘルスリンク」と協働してウエルネスリサーチと協力。より多くの人に参加できるように、新規に1000人を募集します。

民間企業や大学が持つデータやノウハウを生かして、皆さんの健康づくりをサポートしていきます。

「健幸施策を推進」

市では健幸マイレージの他

にも、きんたくん健幸体操の普及や出前健幸測定会、公園への健康遊具の設置なども行っています。

きんたくん健幸体操は、いくつかのバージョンがあり、自分のペースで気軽に続けられるように考えられています。グループなどで取り組む場合はDVDやCDを配付している他、地域のイベントにリーダーを派遣しています。

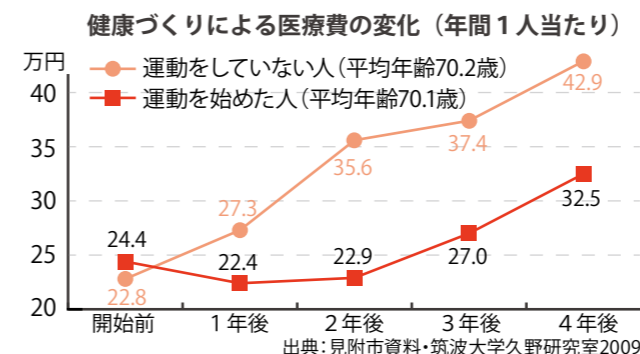
出前健幸測定会はコミュニケーション組織といった地域団体などを対象に、体組成測定や健康教育などを企画から運営まで、団体と協力して実施しています。

また、市内の公園55カ所に健康遊具を設置。今年度も、新たに同遊具を備えた公園の整備を進めています。



健康増進部

部長 荒崎成治



今後市民の皆さんが、無理なく運動などを続けられ、健康で幸せに暮らせるよう、さまざまな取り組みを進めていきたいと思っています。

ポイントはこうやってためる

▶がんばってますポイント

基準歩数と比べて、月平均歩数が一定量増加した場合や、推奨歩数を達成した場合にポイントが得られます。集計は1カ月ごとで月最大400ポイント。

▶行きましたポイント

指定の健康イベントやスポーツ教室などへの参加でポイントが得られます。1日20ポイントで月最大10日分まで。

▶変わりましたポイント

BMI（肥満指数）または筋肉率の改善でポイントが得られます。集計は3カ月ごとで1回500ポイント。

▶健診受けたよポイント

特定健康診査や同診査に準ずる職場の健康診断、人間ドックなどの受診（30年1～12月）が確認できた場合にポイントが得られます。年度に1回500ポイント。

▶がん検診・歯科検診受けたよポイント

肺・胃・大腸・前立腺・乳・子宮頸がんの内2種類以上の受診で200ポイント、歯科検診の受診で100ポイントが得られます（受診は30年1～12月）。年度に1回。

▶継続したよポイント

月1回歩数データを送信した場合にポイントが得られます。月1回10ポイント。