



千葉さんのウォーキングロード最明寺川。「信号もなく、せせらぎが気持ちいい」と話す。調子のいい時は、合流する猪名川沿いも歩くが、決して無理はしない。「物事を考えるなら、歩いている時。前向きになれます」。自分の生活を振り返る時間にもなっている。



健幸マイレージに参加
千葉順子さん(51歳)



生活改善へ一歩

「体を動かすこと」から遠ざかっていた千葉さん。仕事柄じっと座っていることや、かつての持病がそうさせていました。しかし、話を聞くと「ここ数カ月、体が軽い」と笑います。そこには、小さなきっかけがありました。「歩くことは趣味」と言えるほどの大きな一歩。一体何があったのでしょうか。

今、なぜ「健幸」か？

個人の健康はまちの未来の幸せ

一昔前と比べ、健康への意識が高まっている現代
多くの人がスポーツにふれ、食事の管理など、生活改善に励んでいます
市民の皆さんの健康は、まちの将来にとっても重要なこと
今、川西市が打ち出している「健幸」
皆さんの取り組みの背中を押したい。そんな思いから始まった取り組み
かわにしの未来にとってどういう意味があるのでしょうか

問合せ 健康づくり室 Tel.(758)4721

きっかけは、保健センターで受診した健康診断でした。去年5月のことです。コレステロール値が高く、指導の案内がきたんです。

同封されていたのが「グッドヘルス教室」のチラシ。無料の血液検査に加え、保健師さんや管理栄養士さんの個別面接、健康運動体験教室などが受けられる教室です。

「いいな」とは思ったんですが、仕事もあるので悩みました。でも、友達が誘ってくれて、結局受けることにしたんです。

面接後、歩数計を渡され、着けるよう指導されました。仕事

が窓口業務ということもあり、立ち歩くことが少ないんです。今、生活を振り返ると「確かにまずかったな」と思いますね。

それに私、30代のころに長い間ヘルニアを患っていたんです。普段も自転車などで移動するようになっていて、いつしか体力に自信がなくなっていました。筋力がね、弱くなっていましたよ。

でも、意識が変わってきたんです。教室の一環で覚えた体操などが影響したんですかね。例えば「きんたくん健幸体操」。年代や体力に合わせた体操方法が用意されています。自分の

毎日、少しずつ。

筋力が弱くなってしまっていた。体力に自信がなかった自分「歩くこと」が好きになって生活が変わった

ペースでレベルアップができ、気が付けば毎日続けるようになっていました。少しずつですが、動くことへの自信もついてきていたんだと思います。

そんな頃、保健センターで「健幸マイレージ」のことを聞いたんです。健康に気を付けることでポイントが貯まり、それに応じてプレゼントがもらえる。今の自分にぴったりだと思いました。一石二鳥です(笑)。

「がんばってますポイント」というのがあって、上限はありますが、歩いた分だけポイントが付くんです。一つの基準が一日1万2000歩。私の世代の推奨歩数だそうです。多いですよね。

最初は「1万歩なんて絶対無理!」と思っていたんです。でも、不思議なもので、日課にするのと「歩くの好きやわ」って思えるようになるんですよ。

これまでの一日の最高歩数は2万770歩。5月の健康診断時には考えられなかったことです。

取り組みを始めて「しんどくなったらやめよう」って決めました。その上で、毎日、少しずつ歩く距離を伸ばしていきま

「健幸マイレージ」に参加している、目に見える形で自分の状態が分かるんです。歩数をグラフで表してくれているんですよ。そうすると、目標ができますよね、「今度はこの歩数まで行こう」って。

歩くことが好きになって変わったのは、体の状態だけではありません。それが生活の「オプション」になるんですよ。

旅行を計画する時にも「この観光名所に行って歩いてみよう」なんて考えながらプランを練るようになっていました。「歩く」という行為は、いつでもどこでもできることです。それが好きになると、すごく日々の生活が楽しくて幸せなんです。

今、コレステロール値は、正常な値まで減少しました。体重も減り、維持が可能になりました。考え方も変わって、文字通り心も体も健康です。2万歩以上歩いても平気になった自分にビックリしています。

体力的に、長時間歩くことや急な坂を上り続けることなどは、まだ難しいかもしれませんが、でも、このまま今の生活を続けて、いつかは山登りや一庫ダム周遊マラソンにも挑戦したいと思っています。

がんばりがポイントに
特産品などと交換可能

27年10月1日にスタートした「健幸マイレージ」。現在、約700人が参加しています。歩数計を付けて歩いたり、健康プログラムに参加したりすることで、健康状態などに応じてポイントがもらえる仕組み。獲得したポイントは、市の特産品や商品券などと引き換えることができます。

27年度の事業は募集を終えましたが、来年度も引き続き実施する予定です。

始める！歩数計生活
健幸マイレージに挑戦

参加者はまず、説明会に出席。会場で、「健幸ポイントカード」や歩数計などを受け取ります。

参加に必要なものを受け取ったら、さあスタート。健幸マイレージへの挑戦が始まります。

ポイントゲット
あなたはどれを伸ばす？

ポイントを貯めるための方法は大きく分けて5つ。

民間のスポーツクラブなどに入会する「入会したよポイント」、歩数計を付けて歩いた歩数に応じてポイントが加算される「がんばってますポイント」、市やコミュニティ組織、民間のスポーツ教室などに参加する「行きましたポイント」、BMIや筋肉率の改善に応じた「変わりましたポイント」、健康診断などを受診する「健診受けたよポイント」、本年度は9000ポイントを上限に、1ポイントが1円に換算されます。

参加者は、ウェブ上のマイページで、累積ポイントや歩数を知ることができ、メールでも情報を受け取ることができます。また、日ごとの歩数データなどがグラフ化され、運動などの計画や目標を立てるお手伝いをします。

健康になって、「褒美」もある。あなたの健幸生活を市が後押しします。

※枠内は27年度実施分

健幸マイレージを一挙解説

前ページの千葉さんも参加したおトクな制度。28年度にも実施する予定です。参加したら何をやるの？どんなところがおトクなの？ポイントって？
健幸生活への第一歩。皆さんに全貌を紹介いたします

行きましたポイント

対象のプログラムに参加することでポイントが得られます。生活習慣病予防教室や川西一庫ダム周遊マラソン大会など市の事業のほか、各地区コミュニティ組織の主催する各種催し、能勢電鉄㈱主催の「のせでんハイキング」などの参加によってもポイントが加算されます。参加日数に応じてポイントが変わるこのシステム。仲間と一緒に取り組めることが励みになるかもしれません。市内の行事に興味を持つあなたにもおススメです。

AX 800pt

がんばってますポイント

普段から歩数計を身に付けて歩くだけで、日々のデータを自動的に記録。記録されたデータについては歩数管理のWebサイトで、推移などが確認できます。年齢によって推奨歩数（生活習慣病発症リスクを低減させるために推奨される歩数）が設定され、例えば40～74歳なら、1日1万2,000歩、75歳以上なら1日9,000歩となっています。達成すれば、それに応じたポイントが得られ、平均歩数となるベースラインとの差によってもポイントが加算されます。ポイントの集計は一月ごと。毎月コツコツと歩くことがポイント増の秘訣です。

AX 3,200pt

入会したよポイント

スポーツクラブなどへの入会によってポイントが得られます。上限は3,000ポイント。総合体育館などのスポーツ教室アミカルへの参加が対象となったほか、今年度は民間事業者からスポーツクラブフィットネスビガーとNSI清和台スポーツクラブの協力がありました。

AX 3,000pt

健診受けたよポイント

いわゆるメタボ健診といわれる特定健康診査や後期高齢者医療制度に加入している人を対象とする後期高齢者健康診査、人間ドック、健康診断（特定健康診査に準ずるもの）を受診することでポイントが得られます。

AX 1,000pt

変わりましたポイント

健幸測定会で、BMI（Body Mass Index：体格指数）や筋肉率を測ります。体組成計の測定データはその場でスタッフが記録。3カ月毎に測定し、基準範囲内にある場合や改善された場合にはポイントが得られます。改善された場合は、改善率によってポイントは高くなっていきます（年齢によって基準は異なります）。自分の基準となるBMIや筋肉率はWebサイトのマイページから確認が可能です。

AX 1,000pt

もらえる！お得なあんなモノ

健幸マイレージ実施期間、参加者はポイントに応じて、商品などがもらえます。1ポイント1円換算で、9,000円を上限に、兵庫ブランド「五つ星ひょうご」に輝いた商品を含む川西市の特産品や公共交通機関で利用できるバstralカード、JCBギフトカード、「Ponta」ポイントと交換が可能。地域貢献のための寄付という選択肢もあります。



情報通信技術

ICTを生かす インセンティブ付きの事業を推進 健康意識を変えるきっかけを作る



健康づくり室長
小倉光

SWCへの道「歩いて暮らせるまちづくり」

SWCの考えの一つは、市民の皆さんが健康で生きがいを持って幸せに暮らせるまちづくりを進めていくため、健康づくりとまちづくりを連動させた事業に取り組もうというものです。

例えば、歩きたくなる、歩いてしまうような歩道や自転車道の整備、歩いて暮らせる、出掛けやすい取り組みとして、車に依存しない公共交通の整備・充実があげられます。

また、歩くことにより、健康になるだけでなく、出会いや交流が生まれ、その積み重ねが地域の活性化にもつながっていくというものです。

現在策定中の市の総合戦略では、健康づくり施策を総合的に推進していく「(仮称)健幸まちづくり条例」の制定や健幸マイレージの普及促進、また、地域内公共交通の推進、公園への健康遊具の設置などを掲げています。

「健幸マイレージ」に期待するもの

今年度の「健幸マイレージ」はICT (Information and Communication Technology) を活用した、インセンティブ



ICTの活用により、健幸マイレージ参加者は、自分の状態をPCなどの端末で閲覧可能。それに加え、保健センターなどで定期開催される「健幸測定会」では、BMI (体格指数) などの指数を測れるほか、歩数計のデータを読み取った上で、設置された端末を使って、保健師などの指導を受けることができる。

ブ(動機づけ)付きの健康ポイント事業です。ICT、つまりインターネットなどの情報通信技術を活用。取り組みに参加いただいた市民の方々の歩数・体組成情報をデータ化することで、期間中の歩数やマイレージのポイントが、PCやスマートフォン端末などからその都度確認できるようになっていて、この点が昨年度実施分とは大きく異なる点です。

今年度は1,700人からご応募いただき、残念ながら定員700人に限定させていただきましたが、現在、参加いただいている方からは「歩数計を付けるようになってから、外へ出掛けるようになった」「歩数や体組成のデータが目で見られるので励みになる」など好評の声があり、実際に健康教室などへの参加者も増えてきている状況です。

参加者の7割は60歳以上の方で、今後自主的に楽しく継続ができ、歩数が増え、ひいては健康寿命の延伸につながる事業になるものと考えています。

また、「健幸マイレージ」ではコミュニティ組織や民間事業者などとの連携や協働、ポイント交換に特産品を選ぶことができるなど地域経済にも波及する取り組みも実施しています。

今関心の無い人へのきっかけに

26年度の「市民実感調査」によれば、「市民の健康づくりに意識的に取り組んでいる市民の割合」のうち「取り組んでいる」と答えた人は24.9%と、積極的な人が大変少ない状況です。

このインセンティブ付きの「健幸マイレージ」や「きんたくん健幸体操」が、まずは運動を始めるきっかけとなり、習慣化されればと思います。

今後も継続して健康づくりに積極的に取り組むことができるよう、市民の皆さんをしっかりと応援していきます。

鍵となる 市民の健康寿命

健幸を推進する理由

「健幸マイレージ」などの事業を推し進める川西市
新たな都市モデル確立に向けて「Smart Wellness City 首長研究会」にも加盟
市民が“健康で幸せ”に暮らせるまちづくりに向けて
行政にできることは、市民にできることは何なのでしょう

まちづくりと健幸

そこに暮らすことで健康になれるまち「スマートウェルネスシティ(以下SWC)」。
SWC首長研究会には、川西市を含めた32都道府県60区市町が参加しています。めざすのは、新しい都市モデルの構築。健康(ウェルネス)をまちづくりの中核に位置付けようとしています。

SWC首長研究会では、市民の皆さんが生涯にわたって「健康で幸せ」に暮らし続けることのできるまちづくりに向けて、情報共有などを進めてきました。この「健康で幸せ」を、私たちは「健幸」と呼びます。

健幸をめざす体操

「健幸」をめざす川西市で生まれたものの一つに、「きんたくん健幸体操」があります。

自分の体調やレベル、年齢にあわせて進められるバリエーションは5種類。「エアロビクス編」や「転倒予防編」「ストレッチ編」「筋トレ編」

「ウォーキング編」の中から、伸ばしたいものを選べます。その上で、自分にあった適度なペースで続けていくことができます。

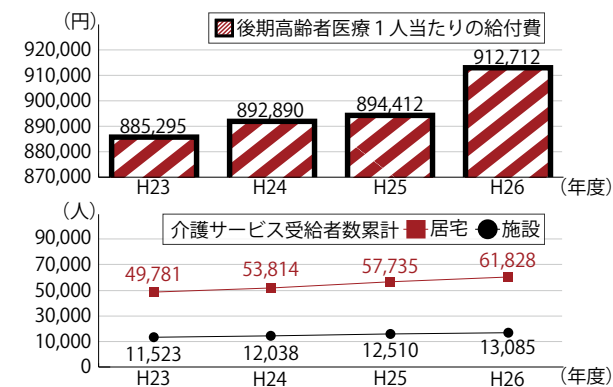
適度な運動を習慣として身に付けること。それは、健康にとって大きな意味があります。

健幸体操は、体操の際にかかる負荷などを計測の上、実験が続けられ開発されました。連携協定を結ぶ大阪成蹊短期大学で、スポーツ科学の観点を取り入れ出来上がったものです。

市では、体重の適正化に限らず、筋力の向上などに良い影響を与える運動として、参加を呼び掛けています。しかし、なぜ個人の健康のために、行政が背中を押そうとするのでしょうか。

重点的な施策

平成26年に施行された「まち・ひと・しごと・創生法」。川西市ではこの法律に基づ



き、現在「あんばいええまち」かわにし創生総合戦略」を策定しているところ。その中でも、健康長寿が実現できるまちづくりをめざし、「きんたくん健幸体操」の普及や「健幸マイレージ」制度の充実などを重点的な施策の一つとして位置づけています。

高齢化は確実に進みます。しかし、まちのにぎわいを喪失させてはいけません。自分のためにも、まちのためにも、健幸のためにできることを始めてみませんか。