

■ポイントを貯めて景品をゲット

ウォーキングや健診の受診、市で実施する健康イベントに参加してポイントを貯めましょう。

貯まったポイントで、素敵な商品が当たる抽選に参加することができます。

健幸マイレージポイントが年度中に 3,000 ポイント（来年度は 6,000 ポイント）に達した人が対象です。

●平成 30 年度は抽選で 1,000 人に景品が当たる

▽全国共通商品券 1,000 円分

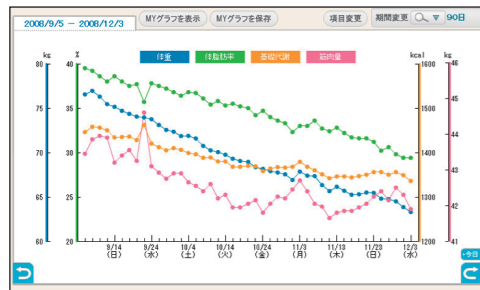
▽地域商品券 1,000 円分

▽タニタレシピ book (1,000 円相当)

※景品の希望は参加申込み時に選択できます。



■体の状態を自動でグラフ化



◀体重や歩数・血圧などの測定結果をパソコンやスマートフォンでグラフ管理できます。

運動が続かない人でも、成果が一目で分かるので、健康づくりをサポート。

リニューアルに伴い、ポイントを貯めて景品と交換するだけでなく、さまざまな機能が利用できるようになります。パソコンやスマートフォンを活用し、楽しみながら健康づくりをしましょう。

アプリ・活動量計を使って 便利に楽しくウォーキング

■楽しみながら歩数を確認

只今地球を歩き中！ 地球0.0050周目

歩数イベント開始から 33日目 (残り18日間)

02さんの2018/08/05現在の状況

只今のランキング 896位 (784,557人中)

40代参加者中 271位

女性参加者中 254位

現在まで距離 91.8 km / 131,076歩 / 32.4%

現在地 第2区間 恵山寺と大浜海岸の間

次のポイントまでの距離 19.9 km (28,497歩)

第2区間ゴールまでの距離 19.9 km (28,497歩)

最終ゴールまでの距離 191.0 km (272,927歩)

トップの位置 第4区間 ゴールしました

観光地の情報を表示

疑似体験で現在歩いている場所の観光情報を見ることができます。

歩いた場所を地図で表示

疑似体験で現在歩いているルート(四国八十八カ所や沖縄縦断)を地図で表示します。

歩数ランキングを表示

年代、参加者、摂津市内の健幸マイレージ参加者のランキングが確認できます。また、歩行距離も表示され、歩いた成果を見ることができます。

日々の歩数を送信することで、世界中のウォーキングコースを疑似体験できます。また、ユーザー同士で歩数や歩行距離の競争をすることもできます。



歩いて得する 健幸マイレージ

皆さんは1日にどれくらい運動していますか？

平成 28 年度に厚生労働省が全世代を対象に実施した調査では、運動習慣のある人は男性で 35.1%、女性で 27.4%でした。また、女性については運動習慣が減少傾向という結果も出ています。

運動は生活習慣病の予防だけでなく、身体機能や精神状態を安定させる効果もあり、健康維持には欠かせません。

市の健幸マイレージヘルシーポイント制度が10月からリニューアルします。同制度は、運動習慣を身に付け、自身の健康づくりに関心を持ってもらおうと、平成 27 年度から実施しているものです。健康への取り組みでポイントが貯まり、景品と交換できる、お得な制度です。リニューアルによって、スマートフォンのアプリや専用の活動量計で、歩数やポイントの管理ができるようになり、より取り組みやすくなります。また、多くの世代から健康に関心を持ってもらうよう、20 歳以上からでも参加できるようになります。参加者の募集開始は 8 月 29 日からです。ぜひ参加ください。

健幸マイレージ ポイントの貯め方

健幸マイレージポイントの貯め方を紹介します。ウォーキングだけでなく、健康診断の受診や健康イベントに参加することでポイントが貯まります。ただし、ポイントは年度ごとに計算されます。

●歩いて貯める

歩いた歩数によって獲得できるポイントが変わります。

| 付与条件 | ポイント数 |
|----------------------|---------|
| 活動量計を所持し、1,000歩以上歩いた | 2pt / 日 |

+ プラス

| 付与条件 | ポイント数 |
|---|----------|
| 1日 5,000歩以上 | 10pt / 日 |
| 1日 8,000歩以上 (65歳未満) | 20pt / 日 |
| 1日 6,000歩以上 (65歳以上) | 20pt / 日 |
| 月平均歩数が 8,000歩以上 (65歳未満) (毎月 10日以上歩いていること) | 50pt / 月 |
| 月平均歩数が 6,000歩以上 (65歳以上) (毎月 10日以上歩いていること) | 50pt / 月 |
| 前月の平均歩数と比較して 1,000歩以上多い場合 (毎月 20日以上歩いていること、上限 1万歩) | 50pt / 月 |

●続けて貯める

ウォーキングを続けることでポイントを獲得することができます。

| 付与条件 | ポイント数 |
|-------------------------------|----------|
| 平成 31 年 3 月までに実施した人が 4 月以降も実施 | 50pt / 年 |
| 平成 31 年度中に 6 カ月以上連続してポイント獲得 | 50pt / 年 |

●健(検)診を受けて貯める

保健センターや医療機関が実施している健(検)診を受診し、ポイントを獲得することができます。(各ポイントは1年間に1回限りの付与です。)

対象の健(検)診

- 500ポイント…いずれか一つの健診を受診すること
▽特定健診▽後期高齢者健診▽若年者健診▽その他健診
▽職場の健康診断(特定健診に準ずるもの)▽人間ドック
- 400ポイント…いずれか一つのがん検診を受診すること
▽胃がん検診▽大腸がん検診▽肺がん検診▽前立腺がん検診(男性のみ)
▽乳がん検診(女性のみ)▽子宮頸がん検診(女性のみ)
- 300ポイント…歯科健診を受診すること

●イベントに参加して貯める

平成 30 年度は、次の行事に参加すると、1回につき 100 ポイントを付与します。詳細は広報紙やホームページ、案内チラシでお知らせをします。

▽うきうきせつウォーキング
10～3月第1月曜日(1月を除く)

▽せつ市民健康まつり
11月11日(日)

▽市民健康教室 11月30日(金)

▽健都グリーンウォーク
10月27日(日)

▽糖尿病予防教室 12月予定



参加方法

申込みは申込用紙またはスマートフォンから、計測はスマートフォンアプリまたは活動量計を選択できます。

歩くって楽しい



歩くきっかけは人それぞれ。最初は健康を目的に歩き始めた人も、今ではさまざまなことにチャレンジしています。

ステップ1 参加登録

■WEBで登録

※アプリで参加する場合はWEB登録のみ

- QRコード(右図)から申込みページへアクセス
- 「健幸ポイント事業に参加する」をクリックし、必要事項を入力
- 参加確認メールでIDが届き、登録完了



■申込み用紙で登録

- 市役所1階・保健福祉課や公共施設などで配布(市ホームページからも取得可)の申込み用紙を書いて、同課または健幸マイレージ事務局に提出
- 自宅にIDが記載された「参加確定通知」が郵送で届き、登録完了

ステップ2 計測機を準備

■アプリで参加

- 専用アプリをダウンロード
「App Store」や「Google Play」で「Health PlanetWalk(ヘルスプラネットウォーク)」(無料)をダウンロード
- 参加確認メールで届いたIDを使いログイン※ログイン時にパスワードを設定する

無料



■専用の活動量計で参加

- 「参加確定通知」と一緒に活動量計が代引きで郵送
料金は 800 円(税込み)
- タッチポイントで端末をタッチして計測の準備が完了



高山尚三さん(73歳)

私は糖尿病で、医者から運動と食生活を改善するよう言われ、とりあえず歩くことから始めようと思いウォーキングを始めてみました。
その結果、血糖値が安定したことはもちろん、市内にあるさまざまな歴史スポットを訪れたり、歴史を勉強してみたりと楽しみが増えました。

歩き始めたきっかけは、体型維持と、昔から悩まされていた足の痛みの改善です。運動で体重を落とし、筋肉を鍛えることで、足の負担を軽減しようと考えました。
今では足の痛みも消え、いくらでも歩ける足になりました。また、運動すると、いろんなことに挑戦する活力も出てきたので、山登りも始めてみたいと考えています。



矢野元一さん(69歳)



福田多美枝さん(69歳)

ウォーキングを始めたのは、体重が気になり、ダイエットしたいと思ったからです。週3日を目標に少しずつ歩き始めました。
すると、痩せるだけでなく、姿勢も良くなりました。今は、街中だけでなく、ハイキングで山登りや、ノルディックウォーキングを楽しんでいます。