

とうえい健康マイレージ 令和7年度も始めます！

健康マイレージとは？

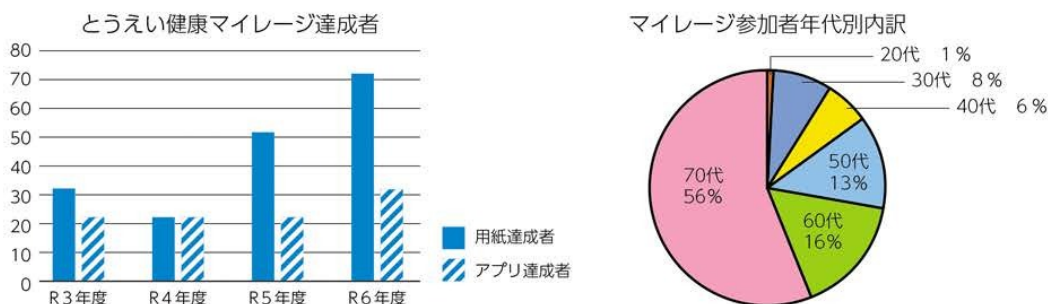
健康マイレージとは、健康づくり（ウォーキングや体操、食事管理など）をしながら健康づくりを促進する仕組みです。目標達成や歩数に応じてポイントが貯まると、特典を受けられます。またグループで取り組めば、1人では難しい健康づくりもみんなでサポートし合うことができます。

とうえい健康マイレージの参加者

とうえい健康マイレージは、用紙（紙）とアプリの2つの参加方法があります。アプリだけを見ると、とうえい健康マイレージアプリに参加していただいている方は、271名です。

毎年100ポイント達成者が増加

令和6年度の100ポイント達成者は、106名（延べ人数）でした。令和6年度から1人につき2回達成ができるようになり、2回達成した方もいらっしゃいます。アプリの利用者も増えていますが、用紙を使った提出者が多く高齢者を中心に積極的に健康づくりに取り組んでいることがわかります。年代別に見ると若い世代の参加者が少なく、アプリの参加率が増加するような働きかけをしていきます。



健康づくりへの効果は？

参加者から達成時に提出してもらったアンケートや用紙提出時に伺う取り組み状況の集計から次のような健康づくりへの効果が見られました。

★健康マイレージが健康づくり活動のはじめの一歩を後押し

- アンケートより「健康づくりに役立ちましたか？」の質問には大多数の方が、「とても役立った」「役立った」と答えています。
- アプリの歩数計を利用し、定期的に日々の歩数を確認しています。知り合いが上位にいると負けてはいられません。ランキングが私のウォーキングのやる気に火をつけてくれます。(60代・男性)
- 自分のボケ防止と思ってやっています。決めたことをやり抜く達成感もいいです。(80代・女性)
- 歩いて、健康になって、そのうえおまげがもらえるなんてすごい！(50代・男性)
- 自分で目標をたて記録することで前向きに生きることにつながると思います。多くの方がチャレンジして元気な東栄町で生きていきましょう。(50代・女性)

★ウォーキングが健康づくりに一役かっている

「歩くこと」を目標にかかげる方が多かったです。有酸素運動であり、気軽にできることが理由の一つと考えられます。またお友達と、音楽を聴きながら、自分のペースでなど楽しみながら取り組めることもあるでしょう。年齢に応じて目標は変えられ、簡単な筋トレの追加や速足など負荷をかけたりすることもできます。皆さんもアプリに参加し、まずは10分歩いてみませんか？

令和7年度のとうえい健康マイレージの案内について

令和7年度とうえい健康マイレージは**令和7年5月1日から令和8年3月6日まで**です。
チャレンジシートは5月から東栄保健福祉センターで配布しています。



◀あいち健康マイレージ事業のWEBサイト

運動器検診の講演会を実施しました

令和7年3月29日(土)に住民健診講演会を行いました。東栄町では、浜松医科大学整形外科教室の先生方の協力を得て運動器検診を実施しています。今回は、村上裕樹先生、村上悠介先生、大江慎先生3名の方より話がありました。要支援・介護の要因の一つである骨折・転倒、関節疾患を予防するために筋力トレーニングが必要であること。筋肉のある人は重心が前に傾きにくく膝を伸ばして立つことができると話がありました。講演会では、参加者へ配布したゴムバンドを使って会場の皆さんと足のトレーニングを実施しました。

また令和6年に行った「東栄町栄養運動介入試験の報告」についても大江先生からお話があり、6か月の介入試験を行った中で筋力トレーニングとたんぱく質の摂取は運動機能の改善、栄養機能の改善、背骨の姿勢改善につながることがわかりました。3か月～6か月の継続的な取り組みで脊柱変形の進行や手術の回避につながるといことです。貴重なお話をありがとうございました！

★参加者アンケートより（アンケート回収率96.5%）

- 健康寿命を自分の努力によって伸ばすヒントを教えてくださいありがとうございました。(75歳・女性)
 - 歩くだけでなく筋力をつける運動の必要性がよくわかりました。(61歳・女性)
 - 6か月ミチタスを飲みましたが、その後飲みたい時ミチタス以外のたんぱく質でもよいでしょうか。(81歳・男性)
- ⇒ミチタス以外にも構いませんが、タンパク質含有量は一度に10g程度を目安に摂取すると良いと思います。腎機能障害がある場合など、摂取に関してご不安があれば、かかりつけへ相談してください。



問合せ先▶福祉課 ☎76-1815