

かつやま健康ポイントラリーに 参加してお得に健康を 手に入れよう



100ポイント目指して頑張ろう 期間 11月29日まで

スタート 7/13 10分

ゴール 7/17 10分

11/23 11/26

健康チェックの記録

項目	7/13 (土)	7/17 (日)	11/23 (土)	11/26 (日)
体重				
体脂肪				
足指				
バランス				
握力				
膝伸展				
手伸ばし				
股関節				
脳年齢				
ボディコンキ				

参加者受付中!!
スタート特典で協賛店クーポンがもらえます
対象▶勝山市民または市内に勤務の方
参加費▶無料
申込締切▶8月30日(金)
申・問 健康長寿課 (すこやか内)
☎87-0888

(表1) かつやま健康ポイントラリー参加者数

年度	男性	女性	合計
平成26年度	116人	245人	361人
平成27年度	151人	350人	501人
平成28年度	141人	294人	435人
平成29年度	144人	290人	434人
平成30年度	46人	335人	381人
総合計	598人	1,514人	2,112人

※平成29年度までは健康チャレンジ事業として実施

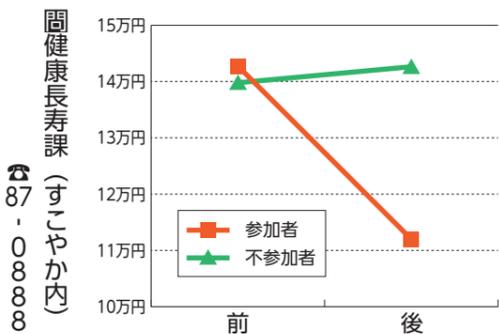


(表2) 体力測定の前平均値

項目	男性		女性	
	参加前	参加後	参加前	参加後
膝の筋力 (kg)	12.5 [±3.6]	15.0 ↑ [±5.0]	8.9 [±2.8]	10.4 ↑ [±3.3]
10m歩行 (秒)	5.4 [±0.9]	5.0 ↑ [±1.2]	5.4 [±0.9]	5.1 ↑ [±0.8]
6分間歩行 (m)	572.1 [±66.7]	588.8 ↑ [±74.8]	563.2 [±53.2]	598.7 ↑ [±113.8]
10m選択歩行 (秒)	15.5 [±3.5]	14.6 ↑ [±3.4]	14.1 [±2.9]	13.0 ↑ [±2.5]
手伸ばしの距離 (cm)	36.5 [±6.1]	38.4 ↑ [±7.4]	35.9 [±6.0]	37.5 ↑ [±6.0]
股関節の移動距離 (cm)	24.2 [±7.2]	27.3 ↑ [±4.5]	21.7 [±6.3]	26.0 ↑ [±5.7]

※[]内は標準偏差。成績が上がったものに ↑ を表示

(図) 医療費の平均額 (入院外)



平成26年度から始まった、かつやま健康ポイントラリー(平成29年度までは健康チャレンジ事業として実施)には、これまでに延べ2112人が参加しました。

参加者のうち、体力変化や医療費のデータ提供に同意いただいた方のデータをもとに、福井大学医学部 山次俊介准教授に検証していただきました。



福井大学医学部山次俊介准教授

5年間で延べ2112人が参加 その効果を探る

参加者の体力が向上

余裕をもって日常生活を営むためには、足腰の健康が大切になります。足腰の健康を示す体力として、筋力、歩行、バランスの3つが重要です。

表2に示すように、参加者の体力測定の前平均値は、すべての項目で向上が認められました。

筋力▼膝の筋力
歩行▼10m歩行、6分間歩行、10m選択歩行
バランス▼手伸ばしの距離、股関節の移動距離

参加者の医療費が低減

参加者のうち、市国民健康保険に加入している方179人の参加前年度と参加年度の医療費(入院外)を、参加していない方(不参加者)と比較しました。不参加者は、参加者と同様・同年齢の人を無作為に抽出しました。

図に示すように、不参加者の医療費(入院外)は、変化していませんが、参加者は一人当たり平均約3万円減少していました。健康チャレンジ事業の参加者は病院にかかる頻度が減り、健康度が高まっていたことが実証されました。

ルールは簡単!

健康ポイントラリーは、「身近な運動を継続し、毎回記録する」だけでポイントを貯められるほか、各種健康イベントに参加することもポイントを貯められます。

運動は、皆さんが取り組みやすいものを選択してください。「少し息が弾む」程度の運動に取り組むことがベストですが、一番大切なことは「継続すること」。しんどくない運動でもいいので、継続してポイントを貯めましょう。

取り組みコース

- Aコース
初めて、または久しぶりに運動される方向け。普段より+10分のアクティブ運動を!
- 歩幅を広げ、速く歩く
- ながらストレッチ
- 歩きや自転車移動など

● Bコース

定期的な運動をされている方向け。20分以上の「息の弾む」運動を! (ウォーキング、ジョギング、ストレッチ、水泳、サイクリング、各種スポーツ何でも構いません)

ポイントが貯まったら?

ゴール特典として、市内協賛店で使えるお得なクーポン券と引き換えます。

引換期間▶11月1日(金)～29日(金)
引換場所▶健康長寿課(すこやか②入口)



さあ、参加しよう!

「運動すれば体力が向上する、健康度が高まる」ということは皆さんご存知だと思います。「30分以上の運動」や「ややきついと感じる運動」といった運動時間や強度がなくとも、「個人が継続できる程度の運動」をコツコツ実践し、記録するだけで効果があることが、これまでの事業で実証されています。

ほんの少し、今より健康的な生活習慣に変えるだけで健康的になれる「かつやま健康ポイントラリー」にぜひ参加しましょう!

申・問 健康長寿課(すこやか内)
☎87-0888