

しんじゆく健康プロジェクト ～歩くことから始まる健康スタイル～

しんじゆく **健康ポイント** がはじまります！



楽しく歩いて健康に！

しんじゆく健康フレンズ
ケンゾウ

事業概要

区では、区民の健康寿命の延伸に向け、誰もが暮らしのなかで意識せずとも健康づくりを実践できる環境づくりをすすめています。
区民の様々な健康行動に対してポイントを付与しインセンティブを提供することで、健康づくりに関心が低い方を含めた多くの区民が、健康づくりに参加し、日常生活の中で楽しみながら継続できるきっかけをつくります。



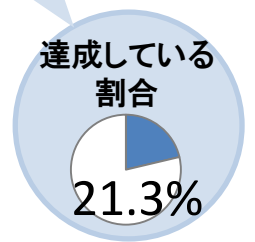
平成30年度の取組

ポイントの対象

生活習慣病などに効果的な歩数の目安は1日8,000歩ですが、それを達成している区民の割合は2割強にとどまっています。
そのため、区民に不足している歩くことのきっかけづくりや習慣化を目指し、「歩くこと」にポイントを付与します。

区民の現状

生活習慣病などに効果的な
1日の歩数の目安
8,000歩



参加の流れ



選べる3つのツール

自分に合った方法で参加できます！

スマホをお持ちの方
アプリ

- すぐに参加登録できる
- 歩数の送信、ポイントの確認もアプリでできる

通信機能付き歩数計

- ポイントを自動で換算
- 歩数計を無料配付(1人1回)
- 全国のLoppi端末・保健センターで歩数を送信
- パソコン、保健センターでポイントを確認

記録帳

- 自分で記録をつけたい方向け
- 歩数計と記録帳を無料配付(1人1回)
- 難しい準備や操作は不要

参加方法

先着順

ツール	募集人数	申込期間	ポイント獲得期間	申込方法
アプリ	250人	8月27日(月)～ 10月12日(金) <small>定員に達したため募集終了</small>	10月15日(月)～ 1月15日(火)	①アプリをダウンロード ②アプリを起動し、参加登録
通信機能付歩数計	200人	8月27日(月)～ 9月21日(金)必着		●所定の申込書に記入し、窓口(健康づくり課)又は郵送で申込み
記録帳	50人	8月27日(月)～ 10月12日(金) <small>定員に達したため募集終了</small>		●所定の申込書に記入し、窓口(健康づくり課)で申込み

今後に向けて

健診や健康イベント、スポーツ事業などにポイント付与対象を拡大し、健康活動への参加の機会を増やします。また、地域の様々なグループ・団体との連携を進めます。

