

まちも人も元気に  
みんなで取り組もう  
スマートウエルネスみしま

「健幸」であるためには、生活習慣病や寝たきりの予防が必要です。そのためには、日常の身体活動量を増加（底上げ）させることが鍵であり、「歩くこと」が最も重要です。

より多くの人が健康づくりを実践・継続できる仕組みづくり。「歩きやすい。歩きたくなる。気づかないうちに歩かされてしまおう。」そのようなまち「スマートウエルネスシティ」を市では、目指しています。

健康と付加価値

「健幸マイレージ」の取り組みで、楽しみながら健康づくりができる仕組みづくりをしています。日々のさまざまな活動でポイントを貯め、ポイントカードがいっぱいになったら、箱根西麓三島野菜などのクーポンが当たる抽選に応募できます。

健康づくりはもちろん、自分の生きがいやきずなづくり、イベント参加でもポイントが貯まります。家族、友達、同僚など、皆さんで参加ください。

取り組み① 健幸マイレージ



①活動する



②貯める



③応募する



④当選（景品イメージ）

● interview



相原功さん  
(参加者・86歳)

マイレージを貯めるため、色々な施設を歩いて回っています。1日に10カ所程度の施設に行きますが、その場所ごとに、人と話す時間がとても楽しみです。三嶋大社で行う毎朝のラジオ体操も元気の源です。

歩くという意識を持つことが大事ですね。

労働者の高齢化も進む中、健康で安全に働くためには、歩くこと、筋力を維持することはとても重要なので、これからも活動を継続していきたいです。

当社では、健康増進活動の一環としてウォーキング事業を行っており、平成24年からは健幸マイレージを導入し、企業内から地域への活動の広がりを感じています。ポイントをためて応募するだけでなく、ウォーキングマップやアプリなどを通じて、地域で活動する機会につながることも期待しています。

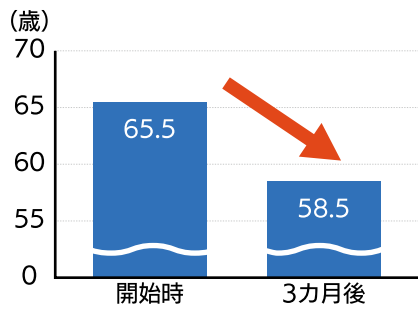
従業員が「健幸」に働き、退職後も地域でいきいき過ごすためには、日ごろから自身の健康に気を配ることが大切です。

健幸マイレージ導入企業の声

【秋山純子さん】  
東レ株式会社三島工場  
健康管理室・保健師



■ 7期生の体力年齢  
(教室開始後3カ月で7歳の若返り効果)



筑波大学の研究成果を基にした運動プログラムを導入した「健幸運動教室」を市民体育館で開催しています。参加者は、有酸素運動（エアロバイク・写真①）と筋力トレーニング（写真②③）を組み合わせた1時間30分程度のプログラムを実践しています。

平成25年度から始まったこの教室は、これまでに534人が受講し、現在の参加者は8期生目となりました。（原則6カ月・最長1年）

教室では、指導者が笑いを交えた指導を行い、受講者が教室の仲間と一緒に筋トレをこなしています。

医療科学に裏付けられた  
健康づくりプログラム

## 取り組み② 健幸運動教室



● interview

元々、関節痛があり、杖を必要としていましたが、参加して間もなく、杖無しで歩けるようになりました。教室で教わった筋トレを自宅でも毎日続けています。できる範囲で続け、いつまでも元気でいたいですね。



渡邊一雄さん  
(受講者・80歳)

指導員・袴田さんの声

この健幸運動教室では、歩数や運動のデータなどで受講者の活動を管理しています。また、実際に体の変化が数値として現れるので、受講者が自分の変化を目で見るすることができます。

筋トレは正直に言うときついメニューもありますが、受講生は、励まし合いながら取り組んでいます。だからこそ、仲良くなり、教室を卒業した今でも一緒に歩きに行っているなんて話も聞き、健康づくりが継続していることを嬉しく思います。

今までできていなかったメニューができるようになったことを嬉しそうに話してくれる受講者の言葉は、指導する自分にとっても励みになりますね。

広報みしま10月15日号で  
参加者の募集をします!!  
一緒に頑張りましょう!!

【袴田勇次】

健幸運動教室指導員・

柔道整復師

