

この春、 健幸をつかめ!!



▼この春から始めよう▼

飯塚市では「いづくか健幸ポイント事業」を行っています。これは、「誰でも」「気軽に」「楽しめる」をテーマとし、健康で幸せな毎日を送っていただくことを応援するプロジェクトです。市が用意する活動量計、またはご自身のスマートフォンを持ち歩いて運動したり、健康に関する取り組みに参加し、その頑張りや結果に応じてポイントをもらうことができます。普段の生活の中で無理なく、楽しみながら運動習慣を身につけることができます。

今年で4年目を迎え、現在、約3,600名が参加しています。

あなたの健幸生活を「いづくか健幸ポイント」が応援します！

▼健康と歩数

ウォーキングは健康づくりに効果があると多くの方がご存知かと思えます。では、具体的にどのくらい歩けばいいのでしょうか。下の表は歩数と予防(改善)できる病気について調べた研究結果です。ただ単にたくさん歩くだけでは十分ではなく、歩く速度も重要であることが分かっています。この研究では、高血圧症をはじめ多くの病気を予防できるのは、1日平均8,000歩、そのうち速歩き程度の活動を20分以上行うことが効果的であることが分かっています。

まずは、普段のご自身の歩数を知ることから健幸づくりを始めましょう！

1日あたりの「歩数」「早歩き時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	早歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボ(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

食後1時間以内が効果的！
少しでも歩く！

出典：東京都健康長寿医療センター 中之条研究

いづくか健幸ポイントのしくみ

○おおまかな流れ

① 持ち歩く

活動量計やアプリをインストールしたスマホを身に着け
健康維持のために
歩きましょう



② データを送る

歩数データを
専用の機器で
送ります



③ ポイントがたまる

送ったデータ等に応じて
ポイントが貯まります

例えば、こんな健康づくりでポイントがもらえます



体重や筋肉量を 適正に

月1回測定をする事
で体の変化に気づき、
やる気アップ！



検診を受診

市の集団検診(がん検
診・特定健診)、職場の
健康診断や人間ドック、
歯科検診、妊婦健診な
どを受診する。



健康づくり 教室に参加

市の健康教室に参加
する。



歩数を増やす

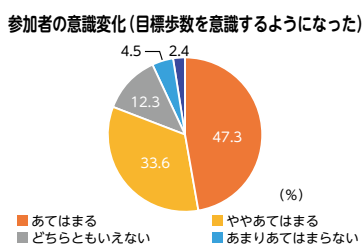
歩く歩数をいつもよ
り増やしたり、国が
薦める歩数を歩く。

年間最大5,000ポイントをゲット!

いづくか健幸ポイントの効果

意識が変わる!

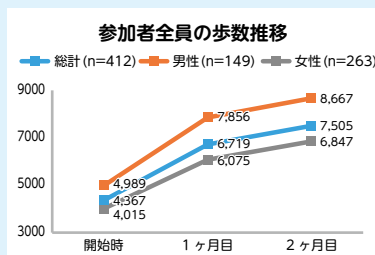
歩数を意識して歩くよう
になった方の割合



参加前より歩くことへ
の意識が向上した方 **約80.9%**

行動が変わる!

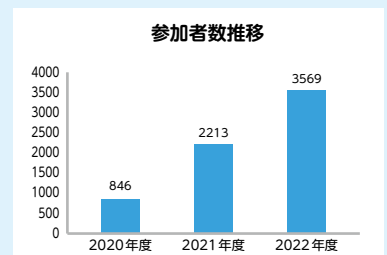
新規参加者の歩数の
移り変わり



始めたことで
増えた歩数 **約3,000歩**

健幸の輪が広がる!

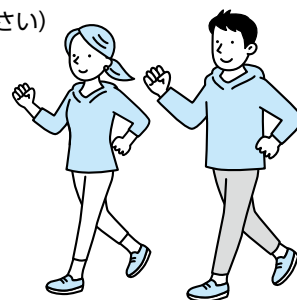
参加者数の移り変わり



参加者数 **現在約3,569人**

参加申込みについて

- ▶ **対象** 20歳以上の飯塚市民
※団体申請の場合は市外在住者可（詳しくは下の「団体での参加も歓迎します」をご覧ください）
- ▶ **募集人数** 2,000人
- ▶ **申込期間** 令和5年4月13日（木）～5月8日（月）まで
- ▶ **申込方法** お電話もしくはLINEで説明会をご予約ください。
※継続して参加される方のお申込みや説明会への参加は不要です
- ▶ **説明会** 初めての方は新規参加者説明会への参加が必要です。



日程	10:00～11:30	14:00～15:30
5月14日（日）	立岩交流センター	
5月15日（月）	飯塚市総合体育館	飯塚市総合体育館 4月に鯉田に開館する新体育館です
5月16日（火）	飯塚市役所 1階多目的ホール	飯塚市役所 1階多目的ホール
5月17日（水）	庄内交流センター（ハーモニー） 幸袋交流センター 目尾小学校跡地	鯉田交流センター 飯塚片島交流センター
5月18日（木）	鎮西交流センター 筑穂体育館	鯉田交流センター 飯塚東交流センター
5月19日（金）	菰田交流センター 穂波福祉総合センター	二瀬交流センター 穂波福祉総合センター
5月20日（土）	中央公民館 401 学習室	中央公民館 401 学習室 コスモスコモン前
5月21日（日）	穂波交流センター 大ホール	

▶参加方法がえらべます！

① スマホアプリ

専用アプリをインストールして使用します。いつでもどこからでも歩数データの送信が可能です。ログインID・パスワードは説明会でお知らせします



② 活動量計

1人1台、お貸しします。市が指定する拠点またはコンビニ（ローソン・ミニストップ）からのデータ送信が必要です



※活動量計とは？
歩数だけでなく、消費カロリーなども記録できる手のひらサイズの機器

団体での参加も歓迎します！

事業所は「健康経営」の一環として、地域は「地域の健康づくり」として「会社ぐるみ」「地域ぐるみ」で参加しませんか。仲間と一緒に参加することで、より楽しみながら健康づくりにつなげることができます。

- ▶ **対象団体** 飯塚市内で運営している企業・自治会・サークル
10名以上から（10名未満の場合はご相談ください）
市外在住者可
- ▶ **申込方法** 代表者様よりご連絡ください。
説明会の出張対応も行っていますので、お気軽にご相談ください。



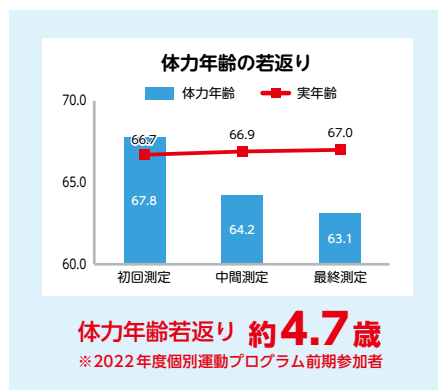
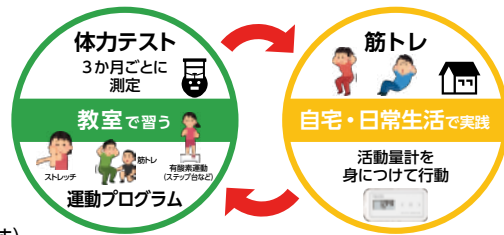
健幸ポイント
参加者対象

個別運動プログラム教室

一人ひとりの体力や体組成、ライフスタイルに合わせた運動プログラムを作成し、安全で効果的なステップ運動や筋力トレーニングを行います。個人毎に適した強度で運動できるので、体力に自信がない方も安心して参加できます。

- ▶ **対象** 40歳以上の飯塚市民で**いづか健幸ポイント参加者の方**。
かつ、医師から運動制限をされていない方
(制限されていない方でも、通院中の方は参加にあたり医師の許可が必要です)
- ▶ **会場** 飯塚市総合体育館 (鯉田1560番地5)
- ▶ **コース** 毎週水曜日 (A)10:00～11:30 (B)13:00～14:30 (C)15:30～17:00)
- ▶ **期間** 令和5年6月～10月(月4回×5カ月 計20回)
- ▶ **料金** 7,500円(5ヶ月分)
- ▶ **申込方法** お電話にて申し込みください。
- ▶ **申込期間** 令和5年4月13日(木)～5月8日(月)まで
- ▶ **定員** 各コース25人(計75人)※応募多数の場合は抽選となります。
- ▶ **持ち物** 動きやすい服装・室内用シューズ

個別運動プログラムのしくみ



参加者から聞きました

稲富鉄則さん、由美さん夫妻

鉄則さん(左) **体力年齢9歳若返り**

教室に参加し、自宅でもストレッチや筋力トレーニングを行うようになりました。腕や脚に筋肉がついてきたのが自覚できています。
参加してよかったです。

由美さん(右) **体力年齢2歳若返り**

少し体力年齢が若返って嬉しいです。筋力トレーニングやストレッチの効果があるのではないのでしょうか。
今後は歩くことも増やしていきたいと思います。

まずは体験
してみよう

無料体験会

- ▶ **会場** 飯塚市総合体育館 (鯉田1560番地5)
- ▶ **日時** 令和5年4月26日(水) (A)10:00～11:00 (B)13:00～14:00 (C)15:00～16:00)
- ▶ **申込方法** お電話にて申し込みください。
- ▶ **申込期間** 令和5年4月13日(木)～4月25日(水)まで ※定員になり次第終了します。
- ▶ **定員** 各コース25人(計75人)
- ▶ **持ち物** 動きやすい服装・室内用シューズ

お問合せ・
お申込み先

飯塚市健幸保健課 健幸都市係
〒820-8605 飯塚市忠隈523番地<穂波支所>
☎0948-22-0380 (内線2167～2169) 平日8時30分～17時15分

