

「さあ、歩こう！」



「すべての人が健康でいきいきと笑顔で暮らせるまち」をめざして

▼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、健康に関する取組に参加し、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5年目を迎え、現在、約4、500名が参加されています。

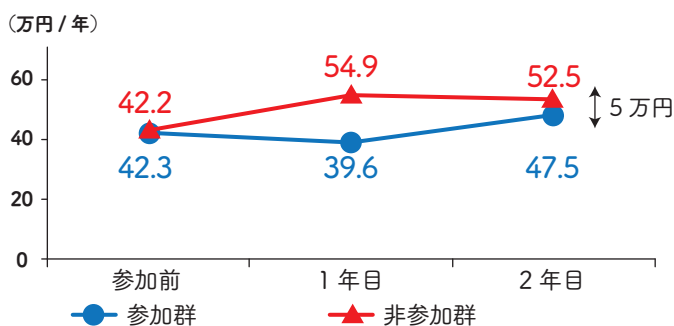
あなたの健幸生活を「いづくか健幸ポイント」が応援します！

▼活動量と医療費

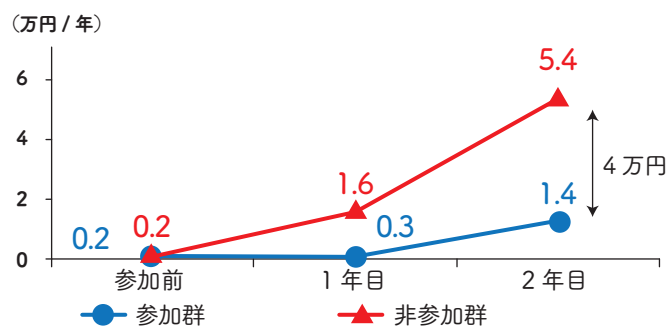
ウォーキングは健康づくりに効果があると多くの方がご存知かと思えます。1日平均8、000歩、そのうち速歩き程度の活動を20分以上行うことが効果的であることが分かっていますが、実際にその効果は、体力のみならず医療費にまで及びます。下の図は参加している方とそうでない方の医療費・介護給付費の推移を表しています。医療費や介護給付費は年齢とともに増加するのが通常ですが、参加者の方は上昇がゆるやかになる傾向があることがわかりました。

まずは、健幸ポイントで日ごらの歩数のチェックから、あなたも健幸づくりを始めませんか。

年間1人当たり医療費



年間1人当たり介護給付費



※対象者は令和2年度参加者

※平均年齢【参加群 (n=230)】73.1歳 【非参加群 (n=688)】73.1歳

※医療費は10割負担額

図1 令和2年度から参加している者の医療費・介護費の推移

はじめよう！ いづか健幸ポイント

■ 新規参加者大募集

初めて参加する方は説明会への参加が必要です。

- 対象** 20歳以上の飯塚市民で定期的にデータ送信をできる方
※団体申請の場合は市外在住者可
(詳しくは健幸保健課までお問合せください)
- 募集人数** 2,000人
- 参加費** 無料
- 申込期間** 令和6年4月11日(木)～5月7日(火)まで
- 申込方法** お電話にて説明会をご予約ください。
- 説明会日程**



	10:00～11:30	14:00～15:30
5月13日(月)	総合体育館	飯塚片島交流センター
5月14日(火)	本庁	本庁
5月15日(水)	幸袋交流センター	颯田交流センター
5月16日(木)	鎮西交流センター / 筑穂体育館	庄内交流センター / 飯塚東交流センター
5月17日(金)	二瀬交流センター	菰田交流センター / 穂波支所
5月18日(土)	穂波交流センター	
5月19日(日)	本庁	本庁

参加方法がえらべます！

①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。



忙しい方へ
データ送信に
行けない方は
こちら！

②活動量計

説明会にて1人1台貸与します。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。

スマホが苦手な方はこちら！



■ 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名以下の場合は要相談)市外在住者可
- 申込方法** 代表者様よりご連絡ください。
説明会の出張対応を行っていますので、お気軽に相談ください。



●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>
☎0948-96-8614 平日8時30分～17時15分

いづか健幸ポイントって？

しくみ

① 持ち歩く

専用機器を毎日身に着け
健康維持のために歩きましょう



② データ送信する

歩数データを
専用機器で
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

貯まった
ポイントを景品と
交換！
(年度末に1回)

例えば、こんな健康づくりでポイントがもらえます



歩数を増やす
定められた歩数を達成したり
するなど



体組成計に乗る
月1回測定をする事で体の変化
に気づき、やる気アップ！
さらに体重や筋肉量を適正に保
つことでポイントも



検(健)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、妊婦検診
などを受診



健康づくり教室・イベント
に参加

年間最大5,000ポイントをゲット！

参加者の声

階段を意識して使
うようになりました。
(20代男性)

朝は友人とおしゃべり
しながら、夕方は主人
と風景を眺めながら歩
いています。
(70代女性)

バーチャルウォーキング
などのイベントも開催さ
れ、楽しみながらウォー
キングしています。
(60代男性)

参加者の年代

1位 70代

2位 60代

3位 50代

楽しみながら
歩いている方
増えてます！

3人で毎日ウォー
キングしています。
筋肉がつき、嬉しい
です。
(80代女性)

健幸ポイントをはじめて
からウォーキングイベント
などにも参加し、積極的
に歩くようになりました。
(50代女性)

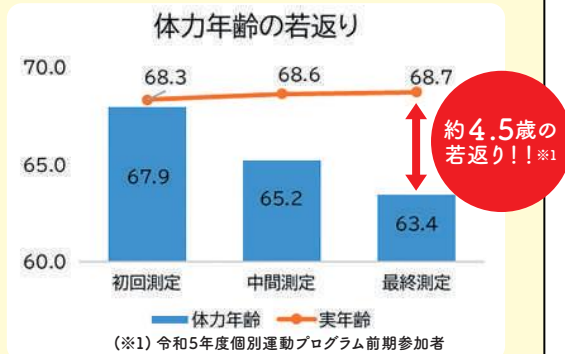
毎日歩数計を見るのが
楽しみです。
(60代女性)

ポイントをゲットするこ
とが目標になっています。
(70代男性)



健幸ポイント参加者対象 個別運動プログラム教室

年齢を重ねるごとに筋肉はどんどん衰えていきます。ウォーキングの健康増進効果は大きいものの、それだけでは筋肉の衰えを防ぐことはできません。本教室では一人ひとりの体力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っております。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いただけます。



- 対象** 40歳以上の飯塚市民でいづか健幸ポイント参加者、もしくは新たに参加できる方
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)
- 料金** 5ヶ月分7,500円
- 申込方法** お電話にて申込みください。
- 申込期間** 令和6年4月11日(木)～5月7日(火)まで
※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
- 教室スケジュール** 令和6年6月～10月
(月4回×5カ月計20回)



▲自分の体力に合わせて運動できます。

個別運動プログラム教室 参加者にインタビュー！

～白土恒徳さん・恵子さんご夫妻～

お二人の教室オススメポイント
自分の体力に合った運動ができ、無理なく続けることができること
体力測定の結果や歩数計のデータが目で確認できること

恒徳さん
体力年齢 **5歳若返り!**
退職して、運動をしなくなった事をきっかけに参加しました。教室に通い始めて健康に対する意識が変わり、健康に関する本を読んだり、よりたくさん歩くようになりました。自宅では、二人でステップ運動やラジオ体操をやっていきます。

恵子さん
体力年齢 **7歳若返り!**
膝や腰が悪く、運動したいと思い参加しました。教室に通い始めて膝の痛みが少し良くなり、膝を曲げやすくなりました。筋力がついてきていると実感しています。



個別運動プログラム教室 無料体験会

個別運動プログラムでどんな運動をするか分からないという方のために、無料体験会を開催します。

- 対象** 40歳以上の飯塚市民で個別運動プログラムへの参加を考えている方
- 申込方法** お電話にてお申込みください。
- 申込期間** 令和6年4月11日(木)～19日(金)まで
- 教室スケジュール** **その他** 動きやすい服装・室内用シューズ

申込記号	会場	日程	時間(60分)	定員(人)
ア	健幸プラザ	4月23日(火)	13:30	20
イ	飯塚市総合体育館	4月24日(水)	10:00	25
ウ	飯塚市総合体育館	4月24日(水)	13:00	25

※応募多数の場合は先着順となります。