



健幸都市モデル地区の取り組みと歩きたくなるまちづくりについて掲載します。みなさんの日々の健幸づくりにお役立てください。

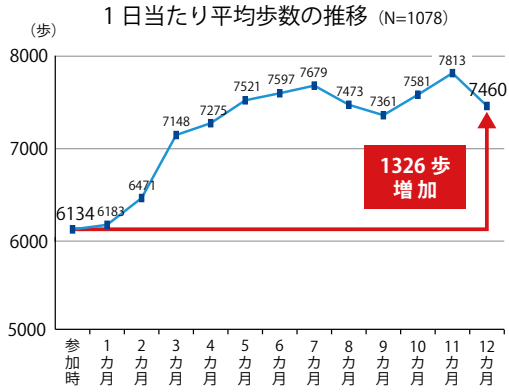
☎健幸都市づくり課健幸都市推進係 ☎ 575-1146

健幸ポイントプロジェクトの成果を紹介します

市では、平成 26 年度から 28 年度までの 3 年間、国の実証実験である健幸ポイント事業に取り組んできました。今回は健幸ポイント事業の成果について紹介します。

参加者の歩数が増加しました

参加時から 12 カ月で 1,326 歩増加し、平均歩数が 7,460 歩となりました（図表参照）。車利用の方が多い本市において、国の推奨歩数である 8,000 歩には及びませんでした。平均歩数が増加したことは、参加者の皆さんが、歩くことを意識し、実践された大きな成果だと考えます。



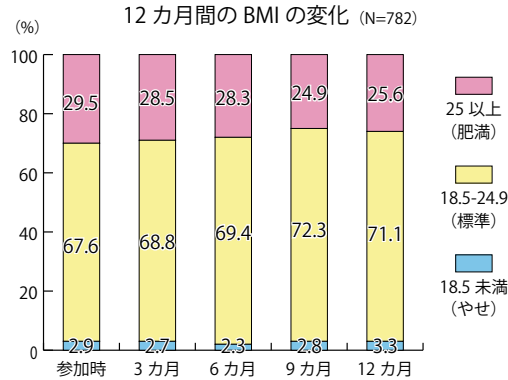
次年度の取組みについて

これまでの取組み成果を活かし、次年度実施する新たな健幸ポイント事業を現在検討しています。具体的に決まり次第、広報を通してお知らせします。

参加者の BMI (※) が改善しました

参加者の BMI のデータでは、参加開始から 12 カ月で、25 以上（肥満）に該当していた人の割合が 3.9 ポイント減少し、18.5～24.9（標準）に該当する人の割合が 3.5 ポイント増加しました（図表参照）。参加者の皆さんが歩いたり、食生活を改善したり、運動教室に参加するなど健康づくりを実践したことによる結果であるといえます。

※「体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」で算出される、肥満度を測るための国際的な指標



暖かくなる季節。歩いて筋トレにもチャレンジ

掛田地区では、3 月末に 4 カ所目となるポケットパークが金子町に完成します。このポケットパークには、ベンチや健康遊具に加え、駐車場を整備します。掛田の東に位置する茶臼山は、金子町ポケットパークから歩いて 5 分と近く、桜の名所として知られています。車を止めて茶臼山を歩くなど、季節を感じながら掛田を歩いてみてはいかがでしょうか。

また、ウォーキングコースや掛田の名所などを記載した情報案内板を霊山中央交流館、まちなかサロン Yottemi に設置します。情報案内板に記載されているウォーキングコースやポケットパークを巡り、健康遊具を使うなど、歩くことに加え筋トレにもチャレンジしてみてもはいかがでしょうか。



情報案内板（霊山中央交流館）