

# 課長落合の挑戦

結果発表

国民健康保険担当課の住民課。担当課長の落合が「みよし野菜 食べて！歩いて！健康長寿！」に参加し、体重5kg減量をめざし、平成27年7月号で告知しました。結果は4.5kgの減量に成功。「毎日往復約10kmを歩きました。周囲からはスリムになったね、と言われますし、体が軽くなりました」と落合課長。目標の5kg減にはわずかに到達できませんでしたが、これからの通勤は歩き、健康増進に役立てると誓いました。



After

落合 行雄

三芳町住民課長

DATE: 身長 165.0cm  
2015/6/15 現在 2016/4/11 現在  
体重 73.0kg 68.5kg  
BMI 26.81 25.16

Before



仮想ウォーキング上位の山田 あつ子さん (70)

自分のペースで、歩きすぎて膝を悪くしないように注意して、楽しみながら歩いています。歩数計があると、一歩でも多く歩きたいと意識します。1日1万歩でも物足りない時もあるくらいです。

他にも食育セミナーを実施し、みよし野菜の栄養素を考慮した料理の紹介をしました。さらに、健康体操、ヨガ、簡単エアロビクス、ピラティスなどのスタジオプログラムを実施し、食と運動を組み合わせ、健康長寿となるための取り組みを行いました。今年度も引き続きこれらの取り組みを行う予定です。

この事業を展開します。からだの中の細かい数値まで測ることができる体組成計を使用しているからこそ可能な、三芳町ならではの事業です。

**専用サイトから申し込みが可能**

さまざまなイベント情報などを発信する健康長寿専用ホームページ。こちらからも事業の申し込みができます。トップページから「参加者募集」をご覧ください。

サイトからログインすることでデータ管理ができます。さらにこのサイト上で、仮想ウォーキングイベント富士山編を昨年10月から12月まで実施。楽しみながら、歩数の多さを競い合いました。上位は一日あたりの平均歩数が1万歩を超え、「歩かないと気持ちが悪く」と言う人も。

**食育セミナーとスタジオプログラム**

他にも食育セミナーを実施し、みよし野菜の栄養素を考慮した料理の紹介をしました。さらに、健康体操、ヨガ、簡単エアロビクス、ピラティスなどのスタジオプログラムを実施し、食と運動を組み合わせ、健康長寿となるための取り組みを行いました。今年度も引き続きこれらの取り組みを行う予定です。

みよし野菜 食べて！歩いて！健康長寿！プロジェクトの流れ

右の申請書に記入したものを健康増進課、藤久保公民館、中央公民館、竹間沢公民館へ提出。町ホームページからも応募可。



歩数計の使い方など説明する導入セミナーの日時や重要事項を同封したものを郵送。

【導入セミナー】  
歩数計の貸出・体組成計の使用説明・体組成計での測定・スタッフからのアドバイス

【イベント期間】  
WEBで自分の状況がわかります。また、スタジオプログラム・ウォーキング講座・みよし野菜を食べる食育講座などの講座に参加することができます。

【振り返りセミナー】  
体組成計での測定・スタッフからのアドバイス

# さらに発展 個別の健康管理 仮想ウォーキング

新年度は前年度の参加者1,000人に加え、新たに500人を募集します。昨年度実施した健康セミナーなどの他に、一人ひとりの健康状態に応じた運動プログラムや個別健康相談などを実施し、より効果的な健康づくりを三芳町全体で取り組んでいきます。



新しくオープンした「三芳町健康長寿」のサイト。情報は随時更新していきます。

**500人を新規募集**

昨年度から埼玉県健康長寿埼玉モデル普及促進事業で実施している「みよし野菜 食べて！歩いて！健康長寿！」事業。今年度は新たに500人の参加者を募り、一人でも多く、健康長寿者となるための取り組みを行います。前年度同様、通信機能付き活動量計(歩数計)を貸与するほか、好評だった仮想ウォーキングイベントや体育館でのスタジオプログラムを用いた運動継続セミナーなどを行います。

## 新たな健康イベント

今年度はそれぞれのからだの悩みに合ったイベントを開始。内臓脂肪の多い人には「減る脂(ヘルシー)講座」、下肢筋肉量の少ない人には「筋力アップ講座」など、より効果的に健康をめざすことができる質の高い事業を展開します。からだの中の細かい数値まで測ることができる体組成計を使用しているからこそ可能な、三芳町ならではの事業です。

## 仮想ウォーキング

蓄積された歩数計のデータは、パソコンやスマホで閲覧でき、「タニタの健康応援ネット からだカルテ」のWEB



富士山まで歩くことが目標。WEBで順位や今の距離が確認することができる。

2016 みよし野菜 食べて！歩いて！健康長寿！ 参加申込書

私は三芳町で実施する健康長寿事業に参加します。また、事業実施要綱に定められた義務を遵守します。私は三芳町に(在住・在勤)しています。

氏名(ふりがな)

生年月日

西暦 年 月 日

住所

〒

日中連絡のつく電話番号

保険の種別

国民健康保険・社会保険  
後期高齢者医療・その他

昨年度の健康診断

- 町の健康診断を受診した。(国民健康保険特定健康診査等)
- 会社の健康診断を受診した。
- 人間ドックを利用した。
- 健康診断は受けていない。

導入セミナー希望日(第3希望まで)

- 希望の日時を下記の①～⑤から選択し記入
- 第1希望: 第2希望: 第3希望:
- ① 6月24日(金) 14:00～16:00 総合体育館
  - ② 6月25日(土) 10:00～12:00 総合体育館
  - ③ 6月26日(日) 14:00～16:00 藤久保公民館
  - ④ 6月27日(月) 10:00～12:00 藤久保公民館
  - ⑤ 6月27日(月) 14:00～16:00 藤久保公民館

この事業において収集した個人情報は、健康長寿事業の運営および成果分析調査などのため、町の指導のもと委託業者、研究機関などが利用します。

上記事項に同意します

(同意しない場合は事業に参加できません)