

# いきいきそうま健康ポイントで健康づくりを始めよう！

いきいきそうま健康ポイント事業は、健診・がん検診の受診や社会参加、おうちで実践する運動や体重測定などをポイント化して、楽しい健康づくりをサポートする取り組みです。気軽に参加して、健康づくりを始めましょう♪

## 今のまの生活習慣でほんとうに健康ですか？

### ■相馬市のメタボ出現率は増加傾向にあります

運動不足や食べ過ぎなど不規則な生活習慣を続けているとメタボリックシンドロームを引き起こします。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常、高血糖、高血圧といった危険因子を2つ以上併せ持った状態のことをいい、それぞれの危険因子がまだ病気でない軽い状態でも、これらが重なることで動脈硬化などを引き起こすリスクを高め、生活習慣病（心臓疾患や脳疾患など）の原因となります。

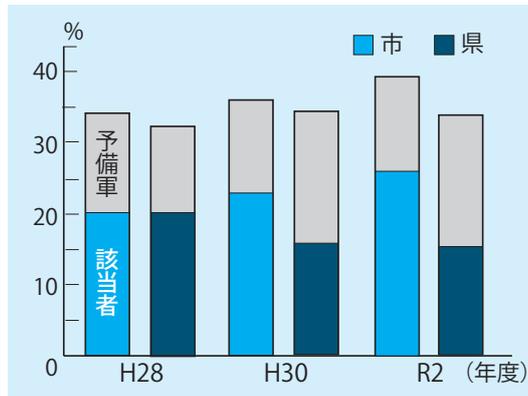
### ■生活改善で「健康寿命」を伸ばしましょう

健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間で、平均寿命から寝たきりや認知症といった介護状態の期間を差し引いた期間のことをいいます。

統計上、相馬市の男性では1.64年間、女性では3.56年間、将来なんらかの介護が必要となります。その原因の一つが生活習慣病です。



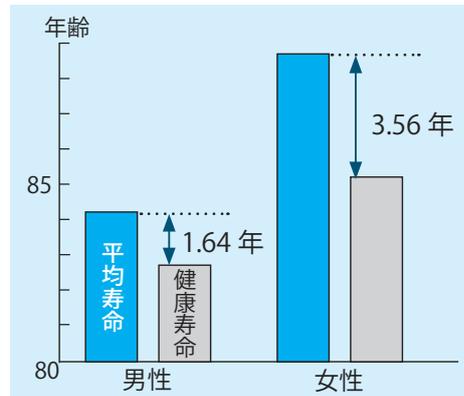
### ●市と県のメタボ該当者とその予備軍の割合



メタボ出現率増加中！



### ●65歳の平均寿命と健康寿命



## ■いきいきそうま健康ポイント事業は皆さんの健康を応援します！

気軽に健康づくりに参加してポイントをゲットしましょう！

ポイントがたまるともらえる「ふくしま健民カード」にはさまざまな特典があります。



ふくしま健民カード（ノーマル）

### 【特典】

県内の協力店に「ふくしま健民カード」を提示すると、割引などの各種サービスが受けられます。

※協力店は県のホームページで確認または保健センターに問い合わせください。



# いきいきそうま健康ポイントに参加しましょう

- 対象者 市内在住の18歳以上の方（高校生を除く）
- 令和4年度実施期間 6月1日～令和5年3月1日



## 参加方法①ポイント台紙

- 1) 保健センターや市役所1階保険年金課、放射能対策室で台紙をもらう
- 2) 台紙に取り組んだ健康づくりメニューを記入し、ポイントをためる
- 3) ポイントがたまったら、保健センターで「ふくしま健民カード」をもらう

### 【ポイント台紙（一部抜粋）】

D		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	計
項目	実施日																	
運動	ポイント	30																
体重測定	ポイント	30																
食生活	ポイント	10																
歯みがき(毎食後)	ポイント	10																
適度なお酒	ポイント	10																
禁煙(1日外を吸わなかったら)	ポイント	10																
合計	ポイント	100																

※下記の例にならって実施日、取り組んだ項目に○をつけ、合計を記入してください。

特定健診や人間ドックを受けると1,000ポイント、体重を測定するだけで毎日30ポイントたまります♪  
このほか、運動や食生活の見直しなど、毎日できることを実践しましょう。

### ●メニューと取得ポイント（例）

メニュー	取得ポイント
運動	ウォーキング、ストレッチなど15分以上で30ポイント
体重測定	30ポイント（1日1回）
食生活	塩分や間食を抑える、腹八分目などで10ポイント
歯磨き	1日3回食後に歯磨きで10ポイント
適度なお酒	休肝日（週1日以上）で10ポイント

## 参加方法②スマートフォン「ふくしま健民アプリ」

### 【メイン画面】



- 1) アプリを取得  
※ App Store または Google play でダウンロード（無料）。  
※各ストア内で「ふくしま健民アプリ」を検索ください。

- 2) 画面に従って、市町村、性別、年齢などを入力

「ふくしま健民アプリ」は、健康維持につながる生活習慣の定着化を図ることを目的とした、いつでも、どこでも、楽しく気軽に参加できるアプリケーションです。  
日々の歩行活動がポイント化され、目標ポイントに達成すると「ふくしま健民カード」が画面に表示されます。

### ●メニューと取得ポイント（例）

メニュー	取得ポイント
アプリ起動ガチャ	5、10、20ポイントのいずれか（1日1回）
自己健康チェック	15ポイント（1日1回）
歩数	1日最大80ポイント ※ポイント対象は1日最大8,000歩まで。
バーチャルコース	1コースクリアで100または200ポイント
動画エクササイズ	1曲クリアで5～15ポイント
スタンプラリー	1コースクリアで50または200ポイント

●問い合わせ先 保健センター（☎35-4477）