

## 《ポイントの貯め方》

はか  
**測**って貯める！ **1ポイント**

- 血圧（週1回以上必ず）
- 体温
- 体重 など



うご  
**動**いて貯める！ **1ポイント**

- ラジオ体操
- 鎌田式スクワット、かかとおとし、おでこ体操
- こゆりちゃん体操
- 30分以上の運動 など

さんか  
**参加**して貯める！ **5ポイント**

- 健（検）診を受ける
- 健康講座に参加する
- 自治区の活動に参加する
- ボランティアをする など

※週1回以上の血圧測定が参加条件となります。

※上記のほか、野菜料理を食べることや歯磨き、取り組みの振り返りなどでもポイントが貯まります。

詳しくは健康ポイント手帳を確認してください。

## 健康ポイント手帳の対象者

町に住んでいる18歳以上の人  
または  
町に通勤している人

## 利用の流れ

### Step 1 手帳をもらう

町役場健康増進課、新郷連絡所、奥川支所、西会津診療所、リオンドール野沢店などで配布しています。また、町ホームページからもダウンロードして利用することができます。

### Step 2 健康行動の実践

血圧測定を週1回以上必ず行うことのほか、健康ポイント手帳の内容に沿って、自分に合った健康づくりに1カ月取り組みましょう。

### Step 3 記録と振り返り

取り組んだ健康づくりを健康ポイント手帳に記録しましょう。1カ月が終了したら、ポイントの集計やアンケートに記入して振り返りを行いましょう。

### Step 4 健康ポイント手帳を提出

健康増進課または新郷連絡所、奥川支所へ健康ポイント手帳を提出し、保健師や管理栄養士と一緒に振り返りを行いましょう。

### Step 5 賞品と交換

1カ月の累計ポイント数に応じた賞品と交換できます。

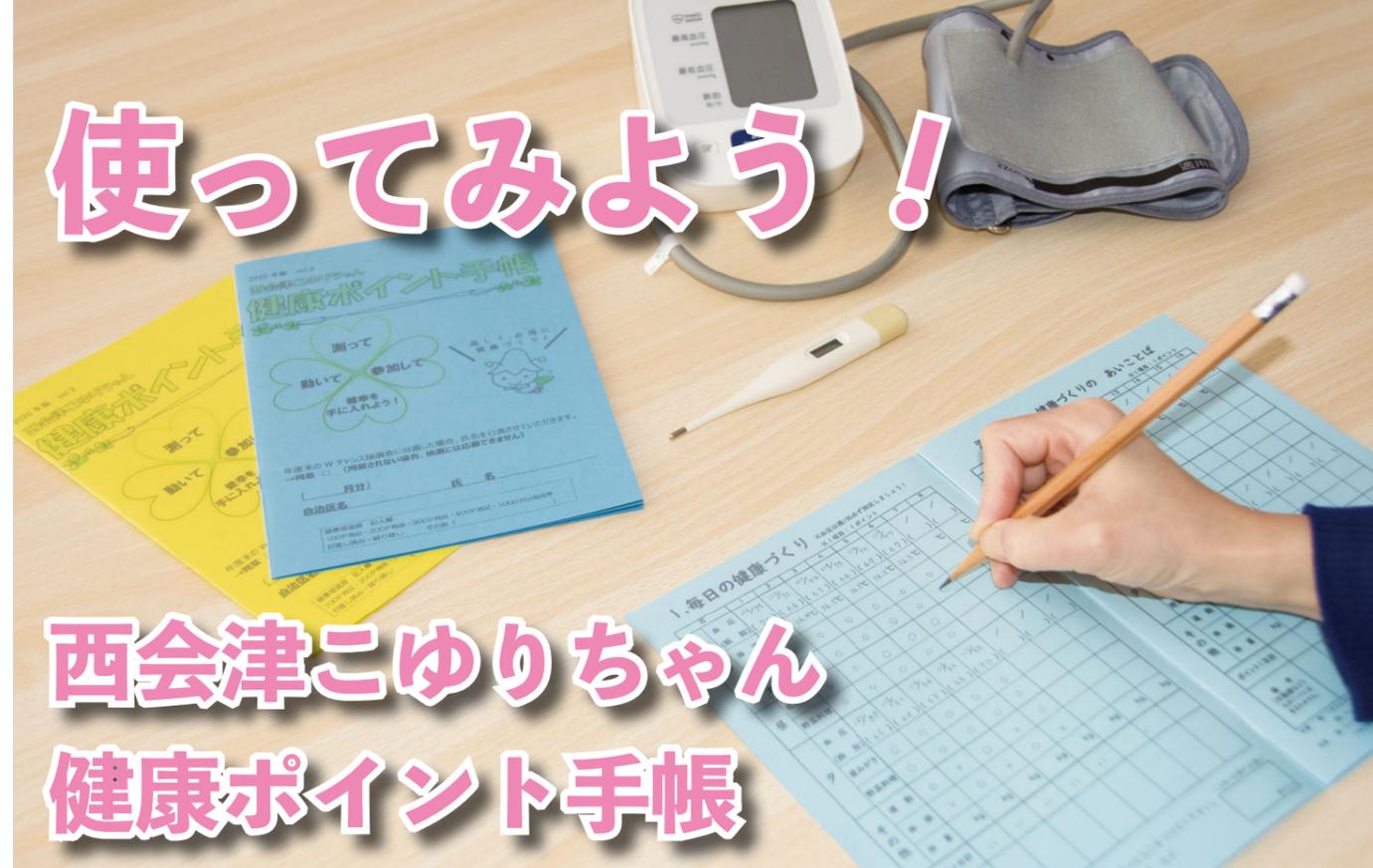


※写真は交換できる賞品の一部です。この他にも、減塩しょうゆや減塩だし、商品券、ゆきんこカード用のポイントなどと交換できます。



『健康ポイント手帳』に関する町ホームページはこちらから！

# 使ってみよう！



## 西会津こゆりちゃん健康ポイント手帳

普段のちょっとした取り組みでポイントが貯まる「西会津こゆりちゃん健康ポイント手帳」を知っていますか？  
新型コロナウイルス感染症拡大によって自宅で過ごす時間が増え、健康への影響が心配されています。この機会に健康ポイント手帳を活用して、自分の生活習慣を見直し、健康づくりに楽しみを加えてみませんか？

健康づくりの意識を高めるために

良いこといろいろ！健康ポイント手帳

町では、「西会津町健康増進計画」に基づき、健康づくりの一環として町民参加型の事業やイベントなどに取り組みを進めました。しかし、一過性で終わってしまうことから、健康づくりに対する意識の定着につながらないことが課題でした。

そこで、健康づくりの意識を高め、健康的な生活習慣と自己管理の定着を図ることを目的として、平成27年度より「健康づくりポイント事業」を開始しました。これは、個人が行う健康づくりにポイントを付け、その数に応じて賞品を贈呈するという事業です。

西会津こゆりちゃん健康ポイント手帳は、日々の健康管理と、健康づくりの習慣化に役立つ記録手帳です。

健康づくりの記録をつけることで、血圧の平均値や体重の増減などに気付き、自分の健康状態の把握や生活習慣改善のきっかけづくりなどに役立ちます。この結果、健康行動が習慣化し、生活習慣病の予防や基礎疾患の重症化予防につながります。

健康ポイント手帳は、取り組んだ健康づくりによって貯まるポイントを1カ月間記録し、累計ポイント数に応じて賞品と交換することができます。また、年度末に行われる

ダブルチャンス抽選会（9ヶ月連続参加した人が対象の皆勤賞など、賞品以外の特典もあります。さらには、100ポイント以上を貯めると、「ふくしま健民カード」も取得することができます。

令和2年度より「振り返りシート」を新たに設け、記録するだけでなく、取り組んだ健康づくりを評価し、見直しやすくなりました。合わせて、新型コロナウイルス感染症予防にも対応し、体温や行動履歴を記入する欄を設けています。



## 《アプリの利用方法》

### アプリをダウンロード

各スマートフォン端末のストア内で「ふくしま健民アプリ」を検索するか、下記のQRコードを読み取りダウンロードしてください。

#### ① iPhone 端末の場合



#### ② Android 端末の場合



ダウンロード無料

### 基本設定を行う

市町村やニックネーム、身長、体重などの基本情報を登録します。

### 健康づくりに取り組む

さまざまな機能を利用し、自分に合った健康づくりに取り組みましょう。

### 《問い合わせ先》

ふくしま健民カード事務局  
☎024-927-0021



ホームページは  
こちらから！

# 一緒に活用したい！ ふくしま健民アプリ

健康長寿ふくしま推進事業（実施主体：福島県）

**アプリを使って  
楽しく気軽に健康管理**

ふくしま健民アプリとは、健康維持につながる生活習慣の定着化を目的とし、ご当地キャラクターと一緒に健康づくりを行えるアプリケーションのことです。スマートフォンなどでアプリを利用することで、いつでも、どこでも、楽しく気軽に健康づくりに取り組めます。

また、健康づくりの取り組み状況に応じて毎日ポイントが貯まり、基準ポイント達成すると「ふくしま健民カード」を取得できます。

**アプリの機能**

このアプリには約10種類の機能が有り、主に次のような健康管理や健康づくりに取り組むことができます。

- ① 歩数管理  
歩いた歩数が自動でカウントされ、画面表示される。
- ② 毎日チェック  
血圧や体重が記録でき、変化をグラフで確認できる。

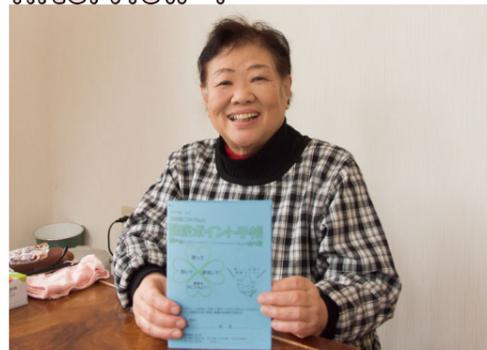


▲アプリ画面表示の一例。県内の好きなご当地キャラクターを選ぶことができます。

- ③ 動画エクササイズ  
さまざまなエクササイズ動画（筋トレ、健康体操、リフレッシュなど）が視聴でき、自宅でも気軽に運動に取り組める。
- ④ 目標設定機能  
1日の歩数と体重の目標を設定し取り組める。
- ⑤ ミッション参加  
健康づくりに関する教室や講演会などのイベント情報が掲載され、参加することでポイントが獲得できる。

## Interview 1

石川 トクさん  
(芝草)



### 利用者の声

**▼始めたきっかけは？**  
リオンドールで見つけて手に取ったことが始まりです。同時期に友人からも勧められ、コロナ禍で体温を毎日測るようになったこともあり、夫と一緒にこの手帳に記録するようにになりました。

**▼利用した感想は？**  
ただ記録するだけではなく、普段から行っている散歩などにもポイントがつくので、とても励みになります。利用を始めてからは歯磨きが習慣化して、体重も減りました。最近では、近所の人に積極的に勧めています。

## Interview 2



いのまた や え こ  
猪俣 八重子 さん  
(小山)

**▼始めたきっかけは？**  
町の保健師さんに勧められたことや、自分の血圧値が気になってきたこともあり、ふと軽い気持ちで始めてみました。昨年の8月から取り組み始め、今では毎日記録することが楽しみになっています。

**▼利用した感想は？**  
血圧や体温を測る習慣が身に付き、自身の健康について振り返る機会が増えました。また、さまざまな活動への参加にもポイントが付くので、自治区活動などに参加する励みにもなっています。

**個人でも団体でも**

令和3年1月末現在で、166人が健康ポイント手帳を活用して健康づくりに取り組んでいます。また、西会津町授産場や屋敷サロンでは、団体で健康ポイント手帳に取り組んでいます。

コロナ禍で、個人での体調管理が今まで以上に大切になってきている昨今、あなたもこの機会に健康ポイント手帳に取り組んでみませんか？

《問い合わせ先》  
健康増進課 健康支援係  
☎45-4532

## 《取り組み例》

### 毎日の健康づくり

1日の中で計測した数値や、取り組んだ健康づくりを記入します。1項目につき1ポイントが付きます。

また、血圧は週1回以上計測することが条件になりますので注意してください。

#### 【1日の例】

朝	血圧 (脈拍)	110 / 80 (68)
	体温	36.5℃
	野菜料理	○
昼	歯磨き	○
	野菜料理	×
夜	歯磨き	○
	野菜料理	○
	歯磨き	○
その他	運動	×
	体操	○
	体重	63.8 kg
ポイント1日計		<b>10</b>

### 定期的な健康づくり・社会参加

手帳を記入する1カ月間で、定期的な健康づくりや社会活動への参加1回につき5ポイント（同じ行事が複数回ある場合は1回分のみ）が付きます。

#### 【参加例】

定期健診（△△病院）…5ポイント  
ボランティア（町内）…5ポイント  
運動教室（公民館）…5ポイント

### 振り返りシートの記入

1カ月が終了したら、ポイントを集計し、振り返りシートを記入しましょう。これを行うと30ポイントが付きます。