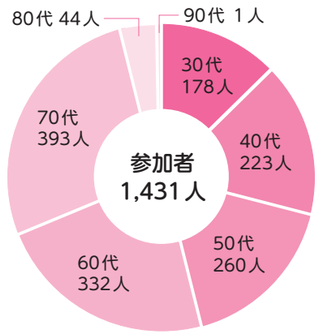
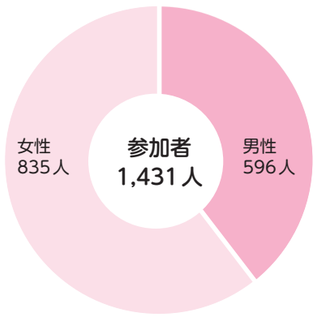
なんよう健幸ポイント事業で健幸になろう！

健幸ポイント事業は、「楽しく」「お得に」「無理をせず」をコンセプトとし、日々の歩数の計測や定期的な体組成の測定に応じてポイントを付与し、市民の健康づくりを応援する事業です。今年度は定員を500人から1,500人へと増やし、1,431人の方に参加していただきました。今回の市報では、今年度の付与期間における本市の概況をご紹介します！

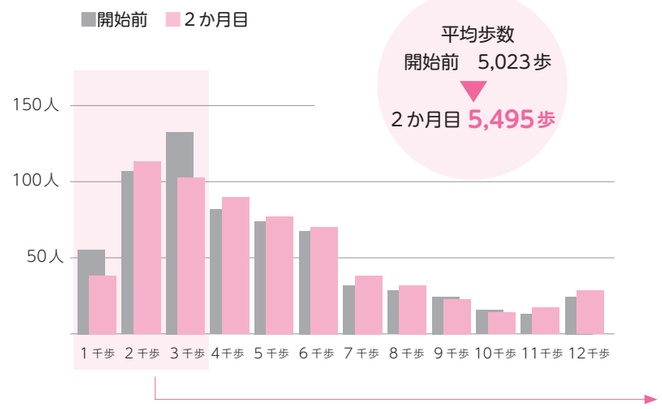
参加状況

本事業は、30歳以上の方を対象としていますが、30代から90代まで幅広い世代の方にご参加いただいています。また、おひとりで参加される方や、ご家族やご友人と一緒に参加される方など様々な方がいらっしゃいます。





参加者の歩数分布の推移



開始前と2か月目の歩数分布を比較した場合、全体の平均歩数が上昇していることがわかります。

特に開始前に「4,000歩未満」群に属していた方に注目してみると、38人の方が4,000歩以上歩くようになりました。

	開始前	2か月目
4,000歩未満の人数	289人	251人

歩きをとおした動きづくり・体力づくり「ウォーキングエクササイズ」

冬期間でも安全に運動を続けていただけるよう、屋内での歩行支援事業を実施しています。12月～2月にはシェルターなんようホールの開放にあわせて指導者を招き、ウォーキングエクササイズを開催しました。

2月5日㈭に行われたウォーキングエクササイズには、29人が参加。市スポーツ協会事務局長 堀江昭浩氏の指導のもと、歩く際の正しい姿勢や体の動かし方を学びました。

＼参加者の皆さんのお声を紹介します／

友達から教えてもらって参加した。運動を始めるようになってから、代謝がよくなり体調もよくなった。100歳まで生きたい！

雪が降る前は外でウォーキングをしていた。雪で滑ったり転倒の危険があって、外での運動は難しいため、このような室内で運動できる機会を設けてもらえるのはありがたい。

健幸ポイント事業に参加してから、目標を立てて歩くようになった。なかなか毎日8,000歩を達成するのは難しいが、5,000～6,000歩は歩くようにしている。

先生に指導してもらえるのが良い。参加しているうちに、顔見知りの人が増え、友達ができた。いつもあっという間の1時間で楽しい。

本日スタート！

バーチャルウォーキングラリー「屋久島編」

スマートフォンアプリ上で屋久島のチェックポイントをめぐるイベントです。1日1回ランキングが集計されますので、こまめにデータ送信をしましょう。

※本企画は、健幸ポイント付与の対象外です。

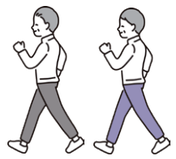
■**実施期間**　3月1日㈰～3月20日㈮〈20日間〉

■**概要**　総距離：120km、総歩数：約16万歩、1日あたりの目安：8,000歩

■**対象**　なんよう健幸ポイント事業参加者で、本事業開催期間中にデータ送信をされている方

※参加申込は不要です。

会場開放のご案内



参加申込は不要です。自由に歩行や軽運動をお楽しみいただけます。

■**会場**　シェルターなんようホール　小ホール（全面）

■**日時**　3月5日㈭、3月13日㈮、3月19日㈭ 各日9時30分～15時

※「ウォーキングエクササイズ」の指導はありません。

令和8年度の健幸ポイント事業は、6月からのスタートを予定しています。詳しい参加方法については、市報やホームページ等で随時お知らせします。

なお、現在参加いただいている方のポイント交換後の残ポイントは、すべて失効されます。

※事業の実施は、令和8年度予算の可決が前提となります。