

II 事業概要

1. しまんと健康ステーション事業

『しまんと健康ステーション事業』は、町民に歩数や中強度の活動時間を測定する「活動量計」を無料で貸し出し、運動習慣を身に付けることで町民の健康寿命の延伸を目指す事業である。ウォーキング教室なども開き、保健師などによる指導と組み合わせて実施された。

<p>無料レンタル できます</p> <p>活動量計</p>  <p>活動量計を使った健康ウォーキング</p> <p>生活習慣病予防のために効果的な、 「1日8,000歩、 そのうち20分は中強度の運動」 を目指しましょう。</p>	<p>健康相談</p>  <p>健康ステーションで健康相談</p> <p>運動や食事といった生活習慣や 健康づくりに関することを相談 できます。</p>
<p>しまんと健康 チャレンジ90</p>  <p>3か月間活動量計をつけて健康生活に挑戦!</p> <p>月1回、体組成測定と、専門家のカウンセ リングを受け、血圧の低下や肥満解消など 健康的な生活習慣の改善を目指します。</p>	<p>健康 イベント</p>  <p>楽しく健康になるためのイベントに参加!</p> <p>ウォーキング教室やピラティス など楽しく参加できるイベント に参加できます。</p>
<p>ALUKU パスポート</p>  <p>ALUKUパスポートのスタンププレゼント</p> <p>健康ステーションの利用や、 イベントへの参加でヘルシー ポイントがもらえます。</p>	

(1) 参加対象

四万十町にお住まいの20歳以上の方

(2) 参加方法

「しまんと健康ステーション」にて利用登録をし、3ヶ月間の無料体験を実施。

「しまんと健康ステーション」の場所

- ・四万十町役場 健康福祉課
- ・大正地域振興局 町民生活課
- ・十和地域振興局 町民生活課

(3) 活動量の確認

活動量計を健康ステーションに持っていき、日々の活動量をグラフでチェックすることができる。また、希望される場合は、食事や運動など生活習慣について、保健師などの保健指導を受けることができる。3ヶ月繰り返し、健康的な運動習慣を身に付け、生活習慣の改善を目指す。活動量計の継続利用も可能。

しまんと健康ステーション 利用の流れ

1 利用登録

まずは、利用登録！
健康ステーションで必要書類をご記入の上、利用登録をします。

登録♪



2 活動量計を無料でレンタル

四万十町にお住いの20歳以上の方なら**3か月間、無料**で活動量計をレンタルできます。

無料！



3 活動量計を毎日装着

入浴する時以外は常に活動量計を装着して、活動量を計測します。ウォーキングや家事など、中強度の運動を意識してみてください。

歩いてお買い物♪



4 活動量計を確認

約1か月後、活動量計をステーションに持って行き、データを集計してもらいましょう。毎日の生活の中で、本当はどのぐらい体を動かしているのか、グラフでチェックすることができます。希望する方には、食事や運動など生活習慣について、保健師等の保健指導を受けることができます。

グラフ化！



5 生活習慣を改善

④～⑤を3か月くり返し、健康的な運動習慣を身につけ、生活習慣を改善します。



2. 歩き方の目安

『しまんと健康ステーション事業』では、生活習慣病予防に有効な1日の歩数と中強度運動の目安として「1日 8,000歩・中強度活動時間 20分以上」を推奨している。

これは、群馬県中之条町で身体活動（歩き）と疾病予防の関係について平成12年から行われている「中之条研究」に基づいている。中之条研究により、健康維持や病気予防、さらに健康寿命の延伸には「その人の体力に応じた中強度（速歩きなど）の活動」が欠かせないということが明らかになり、20種類の疾病・病態に対し調査を行い、それぞれに予防基準が示された。疾病・病態の予防による医療費削減や健康寿命の延伸につながるということで注目されている（添付Ⅷ参考資料参照）。

【図表Ⅱ-1】歩数・中強度運動時間と予防と疾病の関係について（中之条研究より）

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきり
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12000歩	40分	肥満
12000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…		

症状が
重い・深刻

症状が
軽い・深刻
ではない

3. 健康メニュー

本事業では、歩数計を貸し出すほか、ウォーキング教室やイベントを開催している。また、保健師などによる指導と組み合わせて、生活習慣病の予防などを図っている。

【図表Ⅱ-2】健康メニュー

けんこうメニュー Health Menu

健康ウォーキング・活動量計のデータ取り込み

活動量計を無料レンタルして、生活習慣病予防のために効果的な、「**1日8,000歩**、そのうち**20分は中強度の運動**」を目指しましょう。
速歩き健康法にレッツ！チャレンジ！！
活動量計を健康ステーションに持っていくと、自分の運動量をグラフで確認することができます。自分の運動量を確認することが大事です。



健康相談

健康ステーションには、保健師や看護師がいます。ご自分の体調や健康習慣について相談を受けつけています。



健康教室（イベント）の開催

ウォーキング教室や、ピラティスなど 運動を中心とした健康教室を随時開催しています（イベント内容については裏面をご覧ください）。「楽しく」健康になるために、教室に参加してみませんか？グループでの参加も大歓迎です。



「ALUKU」パスポートのポイントプレゼント

健康ステーションに来所し、健康に関する活動に参加していただくと、ALUKUパスポートのポイントがもらえます。



しまんと健康ステーションは 四万十町役場 と 地域振興局 にあります

産川 ▷ 四万十町役場	健康福祉課	四万十町琴平町16-17	☎0880-22-3115
大正 ▷ 大正地域振興局	町民生活課	四万十町大正380	☎0880-27-0112
十和 ▷ 十和地域振興局	町民生活課	四万十町十川145-3	☎0880-28-5112

健康イベント

Health Event

くぼかわスポーツクラブ主催

健康づくり教室

火曜トレーニング劇場 ① 毎週火曜 夜 7:30 ~ 8:30

四万十町窪川B&G海洋センター 2階 講師) 松岡 大介 (会員 500円・会員外1,000円)
眠っている体に活力を! 個々に合わせたトレーニングを用意しています。

からだリフレッシュ教室 ① 毎週水曜 夜 7:30 ~ 8:30

四万十町社会福祉センター 2階 講師) 岡田 万菜実・筒井 由夏
(会員 500円・会員外1,000円)

日々の疲れ解消! ストレッチポールを使って、リンパの流れをよくします。
疲れにくい体へリフレッシュ! 【お問い合わせ先】 ☎0880-24-1177



大正・十和スポーツクラブ主催

健康運動教室

ヘルスサークル十和

① 9~11月の期間 2回/月実施

スリムクラブ (大正)

※詳しい日程はお問い合わせください。

ダイエットしたいけど、自分だけでは…なんていう方! ストレッチ、
ウォーキングなどお友達と一緒に始めましょう。

【お問い合わせ先】 ☎0880-28-5506



活動量計利用者の声



活動量計をつけている事で、歩く意識が増えた。駐車場で車を止める時など遠くに止めるなど、
子育てや仕事・家事でなかなか運動する機会がありませんが、生活の中で歩いたり動くことへの
意識が変わりました。参加してよかったです。体重も減りました!!

ウォーキングは良いと思っている。食の面では油物や甘い物は控える様になった。生活習慣では
ないが何事にも前向きに捉え行動する事になっている。