

歩くを、 始める。

いつもより10分多く「歩く」。これが健康づくりに大きく役立つって知ってましたか？簡単そうだけど、意識してやらないとついついサボっちゃう「歩く」。今月の特集では、楽しく、おトクに健康になる「歩く」を紹介します。

問合先 保健医療課 ☎ 625・6685



イイことこんなに！

歩くのメリット

- ・脂肪の燃焼
- ・生活習慣病の予防・改善
- ・骨の強化
- ・疲れにくい体になる
- ・ストレス解消
- ・集中力が高まる など

「歩く」で健康づくり

最近、運動していますか？
社会人になるとなかなか時間
が取れないし、そもそもそ
んな気力もない…そんなあな
たにオススメなのが「歩く」。
車を使ったり自転車に乗
ったり、歩くことを避けがち
になっていませんか？でも、
普段より少しだけ意識して多
く歩くことは、体にイイこと

歩くとイイこと

がたくさんあるんです（左上
図参照）。まずは何でもいい
ので歩くきっかけを見つけて
みましょう。行ったことがな
い公園を歩いてみるのもよ
い。いつもは自転車で行くお気
入りのカフェに歩いて行くの
もよし。健康づくりを「歩く」
で始めるのは手軽でオススメ
です。

「歩く」で楽しく

体への良い効果のほかに
も、ライフスタイルに「歩く」
をちよっと「足す」だけで、
日常がちよっぴり楽しくなる
ことも。見たことのないきれ
いな景色が広がっていたり、
近所の人と仲良くなったたり、
かわいい猫に出会って癒され
たり。いつもの毎日に、少し
だけ「歩く」を足して、普段
の日常とは違った楽しみを見
つけてみましょう。まずは週
末から始めて、続けてみるこ
とで体の嬉しい変化に気づい
たり、街での新しい発見なん
かもあるかもしれませんよ。

歩くこともっと楽しむ 「歩く」を足す+

歩くことは健康のためにいいとわかっていても、なかなかそれだけでは長続きしないもの。でも、歩くことの先に楽しいこと、ワクワクすることが待っていたら、歩くこと自体が楽しくなるのでは…。皆さんの好きなことに「歩く」を「足す」ことで、歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的に変えていきましょう（詳細はスポーツ庁HP「FUN+WALK PROJECT」で検索）。



「ご飯」+ 歩く

歩いた先においしいご飯や飲み物が待っている。脂肪だって落ちていく。そう考えると足取りも軽くなりますよね。

「歩く」ことで、お腹も空いたり、いつもと違った新しいお店なんかも見つかったりして、ランチやディナーがもっと楽しくなりますよ。

「仕事」+ 歩く

通勤前はなるべくエネルギーを使わず、楽に通勤したい…。ちょっと待った。通勤時に「歩く」ほど、脳に酸素が運ばれ、頭の回転が速くなるんです。

あなたの仕事効率がグンとあがって、仕事ははかどって仕方がない！なんてこともあるかも。



「写真」+ 歩く

カメラを持って「歩く」ことで、ふとした瞬間を写真に収める。思いがけないシャッターチャンスに出会えることも。

今まであまり気にかけていなかったいつもの散歩道が、カメラを通すと素敵な風景に見えるかもしれませんよ。

「買い物」+ 歩く

今はなんでもインターネットですぐに買えちゃえますよね。でも、本当に欲しいもの・イイものって、実際にお店にいてみることで、運命的に出会うことも。買い物に「歩く」を足して、とびっきりのお気に入りを見つけちゃおう。



毎日歩いて QUOカード等 をゲット!



おおさか健活マイレージ



府が配信する、健康をサポートするアプリ。健康活動を記録することで健康を管理しながら、ポイントが貯まって電子マネーやQUOカードが抽選で当たります。10月末（予定）からは、市独自のポイント制度も始まります（左ページ参照）。



毎日の健康活動でポイントが貯まる!

- アスマイルを始める **500ポイント / 初回のみ**
- ログインする **50ポイント / 毎日1回**
- 友達を紹介する **500ポイント / 随時**
- 健（検）診を受ける **1000ポイント / 年1回**
がん検診や人間ドック等の受診結果等を記録する
- 歩く **300ポイント / 毎日1回**
スマホ等をもって歩くと、歩数に応じてもらえる
- 歯を磨く **50ポイント / 毎日1回**



ほかにもたくさん!

貯まったポイントでお得がたくさん!

毎週当たる!
週トク抽選



毎月当たる!
月トク抽選



1000ポイント使用

5000ポイント使用

毎週1回抽選で、コンビニでコーヒーやスムージーと交換できるクーポンが当たります

毎月1回抽選で、電子マネーやQUOカード等が当たります

市町村国民健康保険加入者限定のおトク

上記のほか、市町村国民健康保険加入者は、特定健診受診で電子マネー等に交換ができます

距離や頻度をUP!..
歩くのに慣れてきたら、距離を伸ばしたり、頻度を上げてみましょう。市が目標に掲げている毎日の歩数は、18歳は男女共に1日8500歩、65歳以上は男性7000歩・女性6000歩です。
もちろん歩く以外にも、ランニングやヨガなど、健康活動の幅を広げてみるのもOK!市では健康イベントやウォーキングの講習会を開催しています(5・6・37ページ参照。ぜひ)参加ください。

「歩く」をおトクに

続ける



を

さらに
お得に！

おおさか健活マイレージ

アスマイル × 茨木市

いばらき健活ポイント

「アスマイル」システムをベースに、18歳以上の市民を対象にした市独自の健康づくり事業を10月末（予定）から実施します。健康づくりのための活動に取り組むといばらき健活ポイントが付与され、貯まったポイントをQUOカードや電子マネーに交換できます（右ページのポイントと合算不可）。詳細は市HPをご覧ください。

【ポイントの貯め方】

64歳以下で8,500歩以上

65歳以上で7,000歩以上
(女性は6,000歩以上)

10ポイント / 毎日1回

歩いた分は500ポイントごとにQUOカードと交換

特定健診を受診 3,000ポイント

過去3年間未受診で市国民健康保険加入者

特定健診のポイントはQUOカードまたは電子マネーと交換

【ダウンロード方法】

右図読み取り、またはiOSはApp Store、AndroidはGoogle Playで「アスマイル」と検索



iOS用



Android用

スマートフォンがなくても大丈夫！

専用歩数計を販売しています。
アスマイル事務局 ☎ 06・6131・5804 へお問い合わせください。



いばらき健活セミナー～ICTを活用した健康づくり～

とき 11月9日(出)午後2時～4時、ところ ローズWAMワムホール、
対象 市内在住・在勤・在学者、定員 先着150人、講師 大阪医科大学教授 鈴木富雄さん、備考 講演会后、アスマイルの登録会・ポイント付与あり、手話通訳あり、申込 9月9日から、市HPから電子申込(右図読み取り)、または電話、ファックス(氏名・住所・電話番号を記入)で、保健医療課 ☎ 625・6685、FAX 625・6979



鈴木富雄さん