

楽しく「健幸」になれるまち

「健幸のまちづくり条例」を制定し、健康で幸せに暮らせる

「健幸のまちづくり」を進める高石市。

全国に先駆けて健幸ポイント事業にも取り組み、医療費の抑制など目に見える効果が実証されるなど注目を集めています。

いつでも
まちなかウォーキング

平坦な道が広がり、歩きやすい高石には、春には桜を見ながら歩ける鴨公園や、気持ちいい潮風を感じる海沿いなど、歩きとなる道がたくさん。整備されたウォーキングロードや公園など、「歩きたくなる」まちとしての環境が整っています。子どもから大人まで日常的に健康づくりができる、家族の「健幸」を叶えるまちなのです。

健幸まちづくり条例《基本理念》

- 健幸とは本人や家族のみならず市民共通の願いがあるという認識のもとに進めること
- 市民1人ひとりが主体となって、心身の状況に配慮しつつ、健幸づくりに取り組むこと
- 市民・地域団体・事業者および市が互いに連携を図り、協力して進めること

「日本健幸都市連合」が発足

健幸づくりに積極的な全国の自治体による連合が発足し、高石市も参加



レッツ！チャレンジ

散歩の途中でケン・ケン・パなどができる ステップサイン(路面表示)

歩行者道路にはイラストが描かれている場所も。歩きながら姿勢の改善やバランス感覚の向上につながる運動が気軽にできます。

●市内4カ所に設置

※このマークがついた場所に設置!!



とろしプラザ



まちのあちこちで健幸づくりをサポート

●ふるさと広場

芦田川から南海中央線へとつながるウォーキングロードの中間点にある広場。遊歩道が舗装され、子どもが遊べる遊具も。みんなが集える公園として整備が進んでいる

※平成29年度完成予定

健幸広場

高石市立
総合保健センター

ふるさと広場

カモンたかいし

鴨公園

●健幸ウォーキングロード

小川が流れる「せせらぎの道」を含む、南海中央線（加茂地区）の南北を通るまっすぐな道。歩行者と自転車が分離され、安全にウォーキングを楽しめる

スポラたかいし

1人でもOK

平日毎日参加できる健幸体操とウォーキング

毎日が“元気”健幸ウォーキング

平日朝9時10分から行われている市民による自主活動。健幸体操をし、体操前後に各自でウォーキングコースを歩きます。自由参加だから、自分のペースで参加できます。

●市内4カ所で開催中

※このマークがついた場所で開催!!



気軽に参加できる
イベントや教室

スポーツ施設が充実するなど、運動に励む人を後押しする環境が整う高石市。子どもから大人まで、幅広い世代が参加できるイベントなど、楽しみながら健康づくりができる機会が豊富にあります。

健幸 フェスティバル & 高石マルシェ

毎年秋に開催される恒例イベント。南海中央線ウォーキングロードを楽しく歩くイベント健幸フェスティバルは、専門家の指導により、正しい姿勢で参加者みんなでウォーキング。歩くことの大切さを再認識することができます。

健康づくりに欠かせない食にふれる高石マルシェでは、出店ブースがずらり並び、高石をはじめ、大阪の特産品や名産品を展示販売。また、健幸コーナーでは、体力測定や健幸に関する相談ができるなど、「健幸」をキーワードに一日中楽しめます。



ステージでは楽しい催しが盛りだくさん。ゲストの登場も毎年恒例。市民とウォーキングロードを歩きます



健幸 づくり教室

30歳以上の高石市民を対象に、中央公民館、スポラたかいし、カモンたかいしの3カ所で開催。定期的に体力測定を行い、専門の指導者が科学的根拠に基づいて測定結果を分析し、筋トレや有酸素運動を組み合わせた個人別プログラムを作成。専門の指導者が個別アドバイスにより健康習慣づくりをサポートしてくれます。

詳しくは4月号に折り込まれている「健幸だより」をご覧ください

専用的高機能歩数計を活用し、日常の身体活動量を記録。継続的なトレーニングを支援(有料)



“できることから少しずつ”が
継続的に取り組めるコツ。

一人ではなかなか続けられない運動も、
教室のみんなと一緒になら
続けられますよ。



スポラたかいし指定管理者
コナミスポーツクラブ指導員 宮内さん

家庭でも手軽に運動

おすすめ筋肉トレーニング

【片足立ち】 ももを高く上げるように意識して片足立ちで5秒キープ。左右10回ずつ繰り返す。

【スクワット】 椅子の前に立ち、ゆっくり膝を曲げながら、椅子に座る直前くらいで5秒ほど姿勢を止める。10～20回繰り返す。テーブルなどを支えにしても良い。

※バランスが取りにくい人は、支えを持ちながら行いましょう。

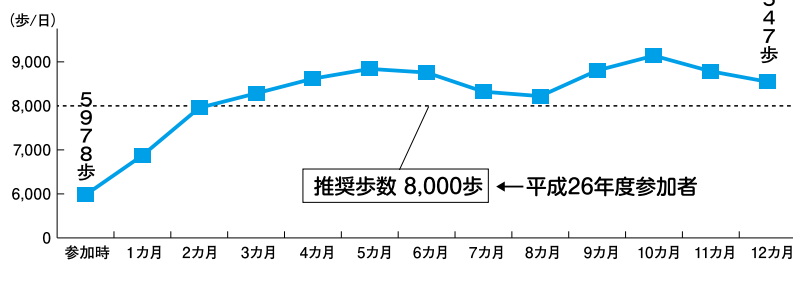


健幸ポイント事業に参加する馬場さん夫婦は「普段から意識して歩くようになった」と語る

家族の健康はみんなの願い。高石市では官民で連携して設立した「健幸のまちづくり協議会」で、健幸ポイント事業の継続を決定。健康づくりをサポートする環境がますます拡充します。

今年もやります！
健幸ポイント*

◎参加者における1日の歩数推移



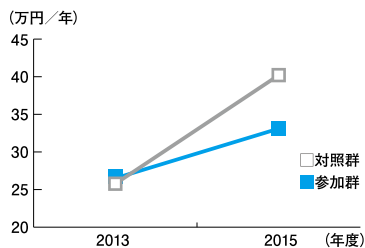
参加時から3ヵ月ほどで、国推奨の一日の歩数8,000歩を上回る。

※H26年度参加者1,090人のうち、参加時～12ヵ月目の全てに歩数データがある対象者633人

健幸ポイント事業の / 目に見える効果！

平成26年12月から開始した健幸ポイントの実証実験では、参加時と比較すると一定の成果がみられました。健幸ポイントによる医療費の抑制効果を裏付けた調査は例がなく、その効果が初めて実証されました。また健幸ポイントは約660万円分の商品券として交換され、地域経済の活性化にも貢献しました。

◎総医療費の推移



一人当たりの総医療費の増減の比較

	2013年度	2015年度	医療費増減	一人当たり医療費抑制額
参加群	26.5万円	33.1万円	+6.6万円	7.7万円
対象群	25.9万円	40.2万円	+14.3万円	

一人当たりの医療費の抑制に。それを担う市民の税金の削減にも。

※40～74歳の国保加入者を対象とし、参加群(健幸ポイント参加者)と対照群(非参加者)を比較

Look

高石市の65歳以上の
人数約15,000人
に対し、約9%の
1,338人が参加

●健幸モニター募集

民間事業者が開発する商品やサービスについて、ご意見、ご感想、商品をお試しいただける方を募集します。

※申込時期や内容については、詳細が決定次第、あらためて広報に掲載予定

*健幸ポイント事業とは？

日々の健康づくりに対して、商品券などに交換できるポイントが貯まる制度。国と連携し、平成26年度より3年間の実証事業として、高石市を含む6市が先進的に取り組みました。

参加者を募集します 健幸ポイント事業に参加するには事前申込みが必要です。健康で幸せな毎日を長く続けるための健幸づくり活動を応援するプロジェクトに参加しませんか？

※加入申込時期や内容については、詳細が決定次第、あらためて広報に掲載予定

