

スマートウェルネスぬまた

～歩いて健康づくりまちづくり～



沼田市では、生涯にわたり健康で生きがいを感じながら幸せに暮らせる社会を実現するため、スマートウェルネスシティ構想を推進しています。そのため、誰もが気軽に取り組める「歩く」ことを健康づくりの核としたまちづくりを行い、『こころ豊かに暮らし、幸せを実感できるまち沼田』の実現を目指します。

このパンフレットでは、「スマートウェルネスぬまた」の考え方や取り組みを紹介します。



沼 田 市

スマートウェルネスめまた実現のための4つの柱

市民一人ひとりの健康ライフスタイルの確立

市民健康増進（ウォーキング、軽運動、各種スポーツの推進）

ウォーキングを中心に、ラジオ体操など日常的に継続して取り組める運動とともに、誰もが気軽にスポーツに親しんで健康的な生活が送れるよう健康づくりを進めます。

地域コミュニティの活性化（生きがいつくり・地域の絆づくり）

健康づくりを市民の共通テーマとして取り組むことで、個人の生きがいつくりが、共通の話題でつながり、地域の絆づくりに発展。希薄化している地域コミュニティの活性化につなげます。

健康づくりの拠点整備（通いの場、スポーツ施設整備）

沼田市保健福祉センター、テラス沼田を核に、各種スポーツ施設、各地区の公民館や集会施設を活用して、活動量計のデータ読み込みを行うとともに、健康相談等を展開するなど、健康づくりの拠点整備を進めます。

健康づくりの環境整備（歩いて暮らせるまちづくり、賑わい創出、交通手段確

歩いて暮らせるまちづくりを合い言葉に、歩道などハード整備事業を行う際には、安全に安心してウォーキングができるよう環境整備に配慮します。また、歩行者の増加により、まちなかのにぎわい創出や、公共交通の整備にも配慮します。

「歩く」健康づくりへの参加の流れ

1

・参加申込み

・右面の活動量計利用申込書を記入し、健康課へ提出します。活動量計の購入費用の一部として、1人2,000円を個人負担していただきます。申し込み後、指定された日に活動量計を受け取り、装着。あなたも「歩く」健康づくり参加者です！

2

・活動量計を利用したウォーキングの実践、健診・講演会等に参加

・東京都健康長寿医療センター研究所青柳幸利医学博士の※「中之条研究」に基づき、将来の疾病予防のため「1日8,000歩そのうち中強度の運動20分」を目標に歩きましょう。さらに、健診・検診を受診し、健康状態をチェックしましょう。

・※「中之条研究」とは、青柳幸利先生が、中之条町の住民を対象に「歩数」・「中強度活動時間」と予防できる病気の関連を調べた研究です。「中強度」とは、運動の強さで、なんとか会話ができる程度の状態（息が楽過ぎもせず、かといって息苦しくない状態）です。

3

・健康ポイントを貯める

・1～2か月に一度、活動量計読み込み会場でデータの読み込みを行い、カルテをお渡しします。その際、1週間平均歩数と中強度時間に応じてポイントが付与されます。詳しくは右面をご覧ください！

・貯まったポイントは、『スマートウェルネスめまた協賛店』でご利用いただけます。

ポイントの貯め方

①ウォーキングで貯める!

1週間平均 8,000 歩 20 分以上・・・20 ポイント

1週間平均 5,000 歩 10 分以上・・・10 ポイント

* データ読み込み会場に来所・・・10 ポイント



②各種健(検)診で貯める!

各種健(検)診を受けましょう。

対象: 健康診査、人間ドック、

がん検診(肺・胃・大腸・子宮頸・乳・前立腺)

1つの健(検)診を受診・・・50 ポイント



③各種イベントで貯める!

市で主催する健康づくりに関する講座やイベントに参加しましょう。

対象事業は、「スマートウェルネスめまたポイント対象事業」と
チラシに提示します。

講座、イベント参加・・・10 ポイント



④使用したカードの返却で貯める!

協賛店で使用したポイントカードの返却をお願いしています。

カードを返却・・・10 ポイント

きりとり

申込書兼個人情報取扱い同意書

沼田市健康課 様

令和 年 月 日

「スマートウェルネスめまた推進事業」における活動量計の利用に申し込みます。

ふりがな		性別	生年月日	年齢
お名前				歳
住所	〒 沼田市			
連絡先	TEL 携帯電話			
ニックネーム	※	身長	cm	体重 kg

※ニックネーム欄が空欄の場合は名前での登録となります。

☆「上記個人情報及び活動量計で取り込んだデータについて、本人の健康相談や市の健康増進事業に活用すること」「データ読み込みが1年間実施されていない場合の活動量計利用停止措置」に

同意します ・ 同意しません。(☑を記入)

*同意した後に取り消すこともできます。(不同意撤回含む)

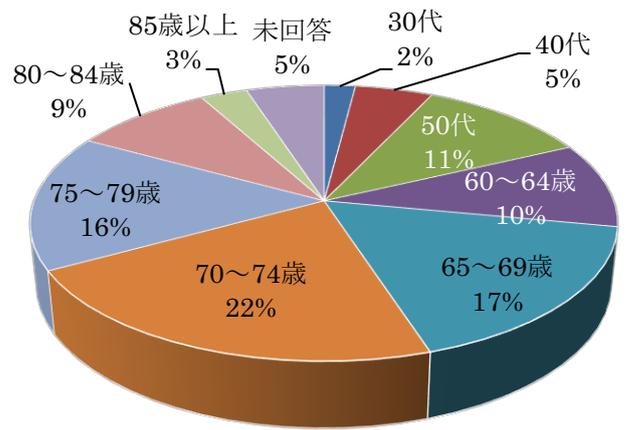
平成30年度の「スマートウェルネスぬまた推進事業」には、965の方が参加しました。

今後も皆さんからのご意見を参考に実施してまいりますので、ぜひご参加ください。

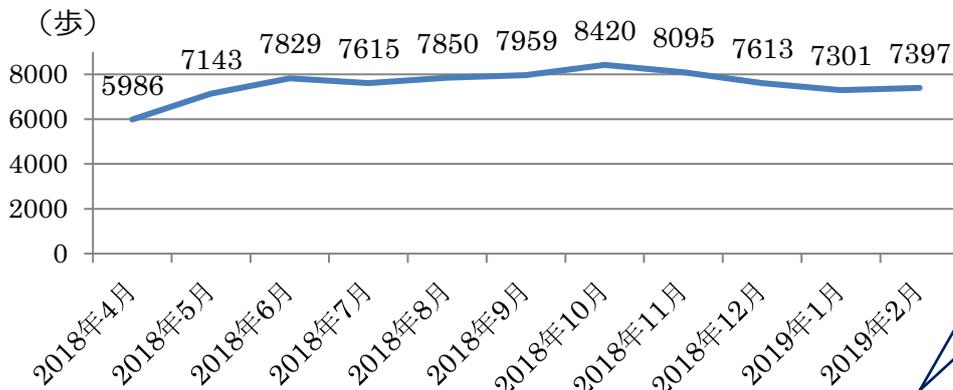
平成30年度参加者のうち、529人の方に回答していただいたアンケート結果の一部をご紹介します。

※平均歩数の推移と平均中強度推移は、月平均歩数が100～50,000歩、月平均データが11か月中8か月以上ある方のデータを集計しています。

年代別参加者人数 (N=529)

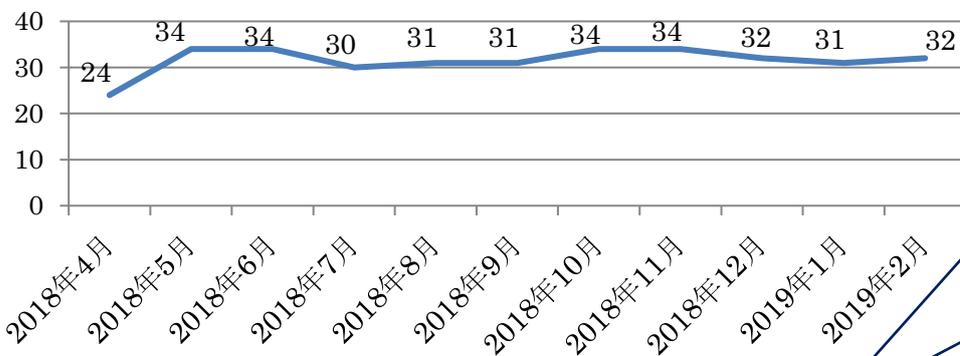


平均歩数の推移 (N=336)



4月から5月の1か月間で歩数は約1,000歩、中強度は10分増加しています。以降も多少の増減はありますが、4月より高い数値で推移しています。

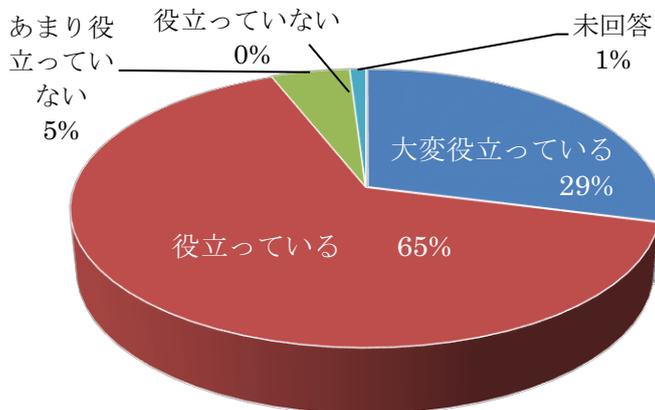
全体平均中強度推移 (N=336)



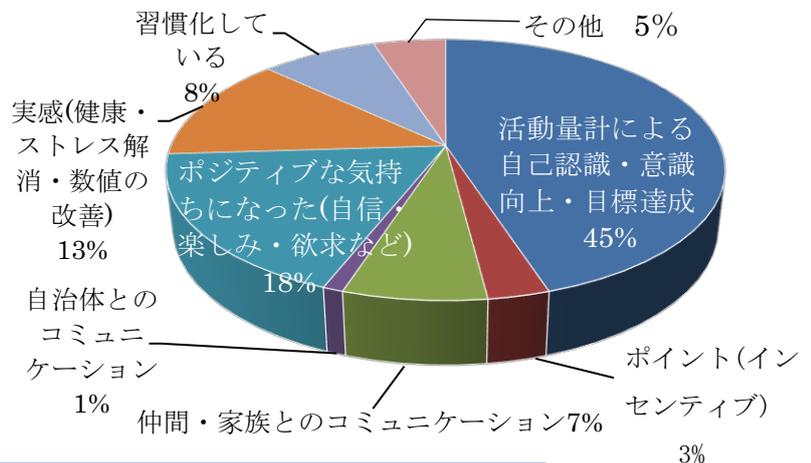
活動量計について、「大変役立っている」「役立っている」と答えた方が約95%と、多くの方の健康に役立っていることがわかります。

活動量計によって数値が見える化することが運動の継続につながっていることもわかりました。

活動量計は役立つか (N=529)



運動が継続した理由 (N=361)



〈問い合わせ先〉 沼田市健康課 電話 23-2111