



市では、働き盛りの皆さんを中心とした生活習慣病対策として、新システム「#2961ウオーク」を開発しました。個人の健康づくりはもちろん、事業所の健康経営に

も活用することで、働く世代の健康づくりを推進します。今回はシステムの活用法と機能について紹介します。

健康づくり課健康企画室 ☎84-6127

市では、平成18年から、メ

タボリック症候群や糖尿病などの生活習慣病予防対策を進めるため、市民の皆さんが継続的な健康づくりに取り組むことができるよう「健康チャレンジ!! すまいる運動」をスタートしました。現在も「ツッピ」健康ポイント事業として多くの方が健康づくりに取り組んでいます。

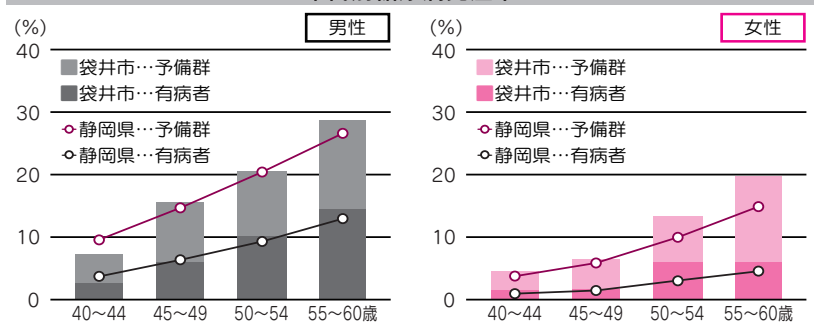
しかし、40〜50代の糖尿病やその予備群の人が、今もなお県平均を上回っていることから、働き盛りの方の健康づくり推進するために、スマートフォンを用いたアプリ「#2961ウオーク」を開発しました。

### 「歩く」を主体としたシステム 人

生活習慣病予防には、1日8,000歩、速歩き20分のウォーキングが無理なく効果的であるとされています。#2961ウオークは、手軽で効果が分かりやすい「歩く」ことを中心にシステム化しました。

このアプリでは、個人はもちろん、グループ機能も搭載しているため、家族や友人と一緒に健康づくりに取り組むことができます。

年代別糖尿病発症率



●アプリ利用で歩数を自動カウント

歩数を自動でカウントし、アプリ起動と同時にマイページに歩数が自動で反映されます。グループで歩数を競いながらウォーキングを楽しむことができ、毎日ランキング形式でグループ内に公開。モチベーションアップやコミュニケーションのアップに繋がります。

●健康記録をマイページで管理！

歩いた距離や時間、体重、消費カロリーなどのほか、自分で立てた運動や食事に関する目標の達成状況をマイページに入力で健康管理ができます。

●ポイントを貯めてお得に！

歩数や健康記録を入力すると「ポイント」が付与。貯めたポイントを、市内店舗などで使えるクーポンや公共施設の利用券などに交換することができます。



「#2961ウォーク」好評配信中 ~ご利用はコチラから！~

iOS用



Android用



フィーチャーフォン用



#2961ウォークを利用して健康づくりを楽しみましょう！



職場で始める健康づくり 

国を挙げての「働き方改革」。生産性や収益を上げるには、職場における健康管理が重要です。

市は、市内事業所の健康経営を支援するため、協会けんぽ静岡支部や健康保険組合、共済組合などと連携し「袋井市健康経営チャレンジ事業所」の登録を進めています。

登録した事業所には、#2961ウォークを活用した健康づくりのプログラムを提供します。

例えば、グループ機能を活用し、職場内で歩数を競争し合うことができます。互いに刺激し合うことで、健康増進へのモチベーションも高まり、「コミュニケーション」も図られます。また、事業所などで人事管理を担当する人がグループ管理者になれば、社員の健康状態をチェックすることができます。

更には、健康づくりに役立つ情報がメールなどで受け取れるほか、市保健師による健康相談や職場における健康運動教室の開催などの支援が受けられます。

市では、平成33年度までに、200事業所の登録を目指しています。皆さんの職場でも健康経営を始めませんか。

袋井市健康経営チャレンジ事業所

株式会社サンワNETS

(株)サンワNETSは、社員数約600人の総合物流会社です。

総務グループリーダーの高木活巳さんに伺いました。

「これまで、朝礼時の体操や健康診断(受診率100%)など、社員の健康づくりに取り組んできました。しかし、トラック輸送や倉庫の作業などは、同じ姿勢でいることが多い仕事なので、運動不足ではないかと心配でした。そんな時、市の方から、健康経営チャレンジ事業所への登録を勧められ、挑戦することにしました。

#2961ウォークを活用し、社員の健康意識向上と、運動不足解消に繋がりたいと思います」と語ってくれました。



(株)サンワNETS 総務グループの皆さん

登録などに関する詳しいお問い合わせは健康づくり課健康企画室まで

☎84-6127