

歩いて、健幸生活。

西脇市では、誰もが住み慣れた地域で、健康で幸せに暮らし続けられるように、市民の皆さんの主体的な健康づくりを支援しています。その取り組みの一つとして、活動量計やスマートフォンアプリといったICT機器を使い、歩数や体組成の変化に応じてポイントを付与する「にしわき健幸ポイント事業」を新たに実施します。

◆問合せ 健幸都市推進室（市役所内線1184）

健康で幸せに暮らすために

平均寿命が延びている一方で、生活習慣の変化などにより、生活習慣病にかかる人が増えています。生涯にわたって健康で幸せに暮らすためには、「健康寿命」を長くすることが重要です。

市では、保健事業や健幸運動教室Ni-Co II写真IIなどを実施し、皆さんの健康寿命を延ばす取り組みをサポートしています。

「歩くこと」から始める健康づくり

7月に開始するにしわき健幸ポイント事業は「歩くこと」と「測ること」を基本としています。活動量計やアプリを入れたスマート

フォンを持ち歩き、健康づくりに取り組むと、ポイントがもらえるものです。

目標の歩数を歩いたり、市主催のスポーツイベントなどに参加したりすることで、ポイントが貯まります。また、BMI（肥満度を表す体格指数）や筋肉率が改善されることでも貯めることができ、貯めたポイントは、最大6千円分のへその街にしわき共通商品券などに交換することができます。体の状態が分かり、ポイントを貯めて楽しみながら取り組みます。

事業は岩手県金ケ崎町や福井県大野市、京都府南丹市も参加。来春に合同イベントを開催する予定です。筑波大学とつくばウエルネスリサーチ、タニタヘルスリンクとともに実施します。



こうすれば健幸ポイントが貯まる

- ・推奨される歩数を達成する
- ・市主催スポーツイベントに参加する
- ・BMIや筋肉率が改善する
- ・健（検）診を受ける
- ・活動を継続する など

参加者募集



市内在住または在勤の40歳以上の方を対象に、健幸運動教室Ni-Coと健幸ポイント事業への参加者を募集します。申込方法など詳しくは、市ホームページまたは広報にしわき5月号と一緒に配布するチラシをご覧ください。

西脇市 健幸生活



ご意見をお寄せください

パブリック・コメント

空家等の適正管理に関する条例

住まなくなったり、利用しなくなった建物（空き家）が増えています。適正に管理されず、防災や防犯、衛生など、地域住民に影響を及ぼすことがあります。

このような状況を受け、西脇市では、「空家等の適正管理に関する条例」を制定します。所有者に対して、市が助言や指導などの措置を取れることを規定します。所有者による適正な管理を促し、安全安心なまちづくりを進めていくものです。

◆募集期間 5月21日（金）まで

◆閲覧場所

建築住宅課、情報公開コーナー、図書館、市ホームページ

◆意見の提出方法

任意の様式に記入し、持参、郵送、ファクスまたはメールで下記へ提出してください。

◆その他

- ・住所、氏名（団体名）、電話番号を明記してください。意見内容を確認する限り、個人情報を利用します。
- ・提出意見に対する個別の回答はしません。
- ・意見の反映結果など市の考え方は、提出意見とともにホームページで公開します。

◆意見の提出先・問合せ

〒677-8511 西脇市下戸田 128-1
西脇市建築住宅課（市役所内線 2121）
FAX 22-6283
☐ kenchiku@city.nishiwaki.lg.jp

【パブリック・コメント】

市民の皆さんに条例などを原案の段階でご覧いただき、建設的な意見を踏まえてより良いものを目指そうとする制度。市は意見を参考にし、最終的な意志決定をします。



昨年度のNi-Co実施結果

市では昨年9月から今年3月にかけて、個別処方型の健幸運動教室Ni-Coを試行的に実施しました。参加した40～80代の181人は、それぞれの身体活動量や生活習慣に応じて提案された独自のプログラムに基づき、運動の専門指導員から個別指導を受けながら健康づくりに取り組んできました。

教室終了後には、多くの参加者が「歩くことを意識して、定期的に運動するようになった」と回答。開始前の体力測定と比較して、歩数が増えたほか、血圧の改善や体力年齢の若返りが見られるなど、効果が現れています＝右図。

