



健康の駅では、体組成や血圧を計測し、体の変化を確認できます。



**体組成計**  
約10秒で全身の体組成を測定。体脂肪率や筋肉量、基礎代謝などさまざまな項目で体の「今」がわかります。

**全自動血圧計**  
医療現場で最も使われる判定基準を採用した精度の高い血圧計。



青いブースが目印 駅場所

- ①市役所
- ②市保健センター
- ③市立病院



**送信スポット**  
活動量計を置いて「からだカルテ」に歩数データを送信。



**タッチパネル**  
専用webサイト「からだカルテ」に簡単にアクセスできます。

**歩数データを送信できます**  
※市内12施設(体組成や血圧の計測はできません)

- 市立図書館 ●スマイルプラザ田川 ●弓削田隣保館 ●上伊田隣保館 ●いいかねPalette ●来てみんな ●かながわ ●今村茶舗(後藤寺商店街内) ●大月堂橋通り店(伊田商店街内) ●コーエイメルクス田川店 ●コーエイ川宮店 ●トライアル田川後藤寺店 ●トライアル田川店

歩いたり、市主催の健康づくり事業に参加したりしてポイントを増やす。ポイントは田川商業振興券(最高5千円分)と交換できるため、健康増進の効果が家計や地域経済にも還元されます。3月に募集を始めて以降、続々と参加者が増加。ウォーキングを始める人が増えていきます。また、6月から市内3か所に「健康の駅」を設置し、健康状態をチェックしたり活動データを送信したりできる環境を整えました。いつでもどこでも気軽にでき、健康増進や病気の予防にも効果的なウォーキング。今日から健康ポイント事業に参加して、歩き始めてみませんか。

## 参加者 随時募集中!

●対象 本市に住民票がある、令和2年度中に40歳以上になる人(昭和56年3月31日以前生まれ)  
※参加条件が複数あります。詳しくはチラシや参加申込書をご覧ください。



- 募集人数 定員1,500人
- 申込期限 定員になり次第締切
- 参加費用 1,000円  
※参加申込書を、市保健センター窓口または市役所1階保健福祉課③番窓口へ提出するか、郵送で応募してください。インターネットからの申し込みもできます。  
<https://www.karada-karute.jp/city-tagawa>

## 歩いて 病気予防

いつまでも健やかに・幸せに

歩数	予防できる病気
2,000歩	寝たきり
4,000歩	うつ病
5,000歩	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	筋減少症、体力の低下
8,000歩	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	メタボリックシンドローム(75歳未満)

参考資料：中之条研究



## 参加者の声

### 歩くと変わる 体の動き

市内在住 川口 恵運さん



地元の敬老会で市長から「健康ポイント事業」の話聞き、募集が始まってすぐに登録。元々歩くことが好きでしたが、以前体調を崩したときに医師からウォーキングを勧められ、ちょうど良いタイミングで本格的に始めました。歩くだけで体の動きが良くなり、仕事をしていて違いを感じます。毎日90分を目標に、今後も続けます。

活動量計で歩数を記録

人生100年時代に必要なまちづくりとして、本市は「健康社会II スマートウェルネスシティ」の実現に取り組んでいます。そのひとつとして、6月から「たがたん健康ポイント事業」を始めました。これは「歩いて健康になろう」をスローガンに、ウォーキングを推奨して市民の健康づくりを支援する新事業。誰もが生きがいを持ち、いつまでも元気で豊かに生活できるまちをつくるのが目的です。また、市民の健康増進によって高齢者の介護予防や医療費の適正化などを進めることも目的のひとつであるため、たくさんの方の参加が必要です。そこで、目標を持って楽しく続けられる仕組みとして

### 初回計測会を実施しました



5月15日~18日に市総合体育館で初回計測会を実施。体組成や血圧を計測し、健康増進に取り組む前の数値を専用webサイト「からだカルテ」に登録しました。今後実施する中間計測会や修了計測会で自身の体の変化を確認できます。また「健康の駅」で個別に随時計測することもできます。

# 6月 START

けんこう 歩いて健康



たがたん

# 健康ポイント

今、新型コロナウイルス感染予防としても注目のウォーキング。歩いた歩数がポイントとして貯まる。体にも家計にも嬉しい参加型事業が始まりました。あなたも「歩いて健康」始めませんか。



▲活動量計やスマートフォンのアプリで簡単に歩数の記録などができます