



いなげんき応援あぶり いなべる

歩数、体重、血圧を記録して、市民の皆さんの元気を応援するスマホアプリです。記録するとポイントがたまり、WAON ポイントと交換やキャンプ施設の無料宿泊券などの抽選に応募ができるので、ポイントをためながら、お得に日々の健康管理に活用できます。

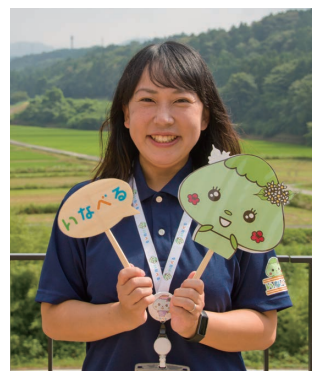


いなげんき応援あぶりキャラクター

いなべる

あるく！つづける！ いなべる！

皆さんは健康に過ごしていますか。世界保健機関（WHO）が定めている健康とは「肉体的、精神的および社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない」とされています。今回は、皆さんの健康をサポートするアプリでできる健康づくりのヒントを紹介します。



健康推進課

中村 範子

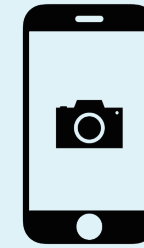
歩くことの大切さ

皆さんは、普段からどれくらい歩いていますか。歩くことは、健康な体と心を支える大切な活動です。生活習慣病や生活機能低下の予防、心の健康にも良い影響を与えていると言われています。歩数が増えることで持久力が培われます。歩数も大事ですが、歩幅や歩く姿勢を意識することでより効果を得ることができます。背筋を伸ばす、胸を

張る、かかとで着地する、腕を振るなどを意識をして歩きましょう。体調が悪いときは無理をしないでください。いなべるでは目標歩数を設定することができます。自分自身で目標を決めてコツコツ歩いたり、グループ機能があるので、家族や友人と励まし合ったり競い合ったりするのも楽しいかもしれません。

いなべるをダウンロードしよう！

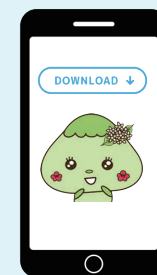
1. カメラアプリを起動



2. 下記 QR コードにかざす



3. 表示された URL をタップ



4. ダウンロードボタンをタップ



まずは、毎日の生活の中でプラス 1,000 歩を意識することから始めて、皆さんが楽しみながら継続して健康づくりに取り組んでいただけると嬉しいです。

歩いて健康に
なるべる～



利用者の声



子育て中でも がんばれる！

員弁町

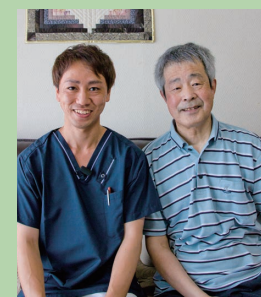
谷崎 愛弓さん

育児休業中、子どもとの時間を大切にすることで、子育て支援センターで「いなべる」というアプリができたという話を聞きました。歩いた分ポイントがたまり、そのポイントが WAON ポイントと交換できるということで、その場にいたママ友と登録し、活用し始めました。

はじめは正直ポイント目的でしたが、使っていくうちに、「今日は何歩あるいたかな」と確認したり、「今日は子どもと公園で遊んだから、いつもよりたくさん歩けたな」と毎日を振り返ったりすることで、少しずつ健康に対する意識が向上していったように思います。

今では毎日いなべるにログインし、どれだけ歩けているかを確認することがちょっとした楽しみになり、少ない時には子どもと一緒に歩きに行くようになりました。また、体重を記録する機能を活用し、体重管理をする中で、日々の食事にも気をつけるようになりました。

これからもいなべるを活用しながら、子どもたちと楽しく健康的な生活を送りたいと思います。



リハビリの 励みに

いなチューブ
でも紹介中！



日下病院 理学療法士

井戸 淳也さん

藤原町 伊藤 誠さん

私は日下病院に勤めており、伊藤さんのリハビリの支援をしています。伊藤さんは病気になり、足が不自由になってしまいました。退院後は、しばらく車椅子で生活していましたが、再び自分の足で歩きたいとリハビリを始めました。いなべるは、リハビリの際に 1 日の歩数の計測に活用しています。3 年をかけて、最初は 1 日 2,000 歩を目標に設定していましたが、今では 7,000 歩を目標にしており、登り坂を歩けるまで回復しました。

いなべるは、ポイント付与やランキング機能があるので、伊藤さんは、毎日ランキングを確認するのが楽しいらしく、リハビリのモチベーションにつながっています。現在は、買い物で周りの人と同じように歩くことや、以前好きだったパークゴルフを再開することを目標に頑張っています。

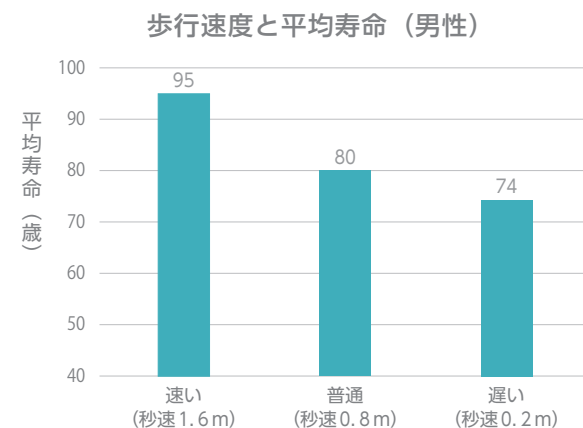
苦しい状況でも、伊藤さんは努力を重ねてここまで歩けるようになりました。私の活動も、いなべるも、リハビリを続ける人たちの励みになったらうれしいです。

筋トレの一步は歩くこと

歩幅を広げて、健康寿命を伸ばそう！

加齢に伴い、バランスや筋力が低下すると、歩行速度が遅くなり、歩幅が狭くなります。この状態は身体的フレイルと密接に関わっていることが指摘されています。大きな歩幅を意識すると自然にスピードが上がり、筋肉に刺激が与えられ、筋トレ効果が期待できます。これらは、元気な高齢期を送るための「フレイル予防」にもつながります。日々の生活で自然と体力を維持することができるため、歩幅を意識するだけで、健康寿命を伸ばすことができます。

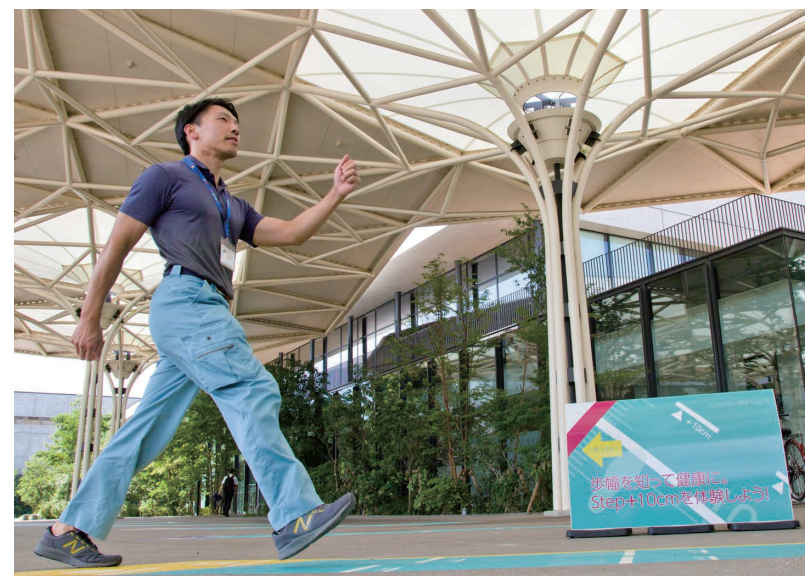
また、歩幅を意識することは、若いうちから下肢筋力をアップしておくために重要です。市の調査では、歩行速度が速い人が、「元気」というデータも出ています。



※米国医師会雑誌 (JAMA) 305 巻 50 - 58 ページ, 2010
を元に作成

歩幅 +10cm を意識しよう！

皆さんは、自分の歩幅を意識したことはありますか。市役所庁舎前広場に「いなべ Step+10cm (いなべステップテン)」を体験できる場所があります。全部で6つのラインがあり、それぞれ年齢と身長に合ったプラス 10cm の歩幅を知ることができます。自分の今の歩幅が、実は狭かったという気付きも得られるかもしれません。「いなべ Step+10cm」でいままで知らなかった健康の大切なポイントへの理解を深め、さらに健康寿命を伸ばしましょう。



いなべるを活用してみよう

今後、歩幅を記録する機能が追加される予定です。記録するとポイントが付与されます。庁舎前広場で自分に合った歩幅を見つけてみましょう。そして、プラス 10cm を意識して、健康を目指しましょう。



ポールウォークを知っていますか？



いなべ市社会福祉協議会
作業療法士

位田 卓也さん

健康だからこそ始めてみませんか

筋肉は 30 歳をピークに、毎年 1% ずつ減っていくと言われています。いくら健康な状態でも 80 歳になるとピーク時の半分になってしまいます。ポールウォークは、姿勢の改善、歩幅の確保が簡単なため、運動量や筋肉量が上がり、筋力低下の抑制につながります。また、転倒リスクも減るので安全に取り組むことができます。

新型コロナウイルス感染症の影響もあり、外出せず運動しない人が増えています。病気になってからではなく、健康なうちに運動習慣を身につけましょう。私も参加する介護予防教室でも、ポールウォークを取り入れています。家で活動量を増やすために始めてはいかがでしょうか。



●姿勢改善

ポールを持って歩くと自然と背筋が伸び、左右のバランスのとれた美しい歩行姿勢になります。

●運動量アップ

ポールを持って歩くと、通常のウォーキングより、平均して約 8 ~ 15% エネルギー消費量が上がります。

●筋力アップ

3 カ月間ポールを持って歩くと、平均して約 1.2 倍の脚筋力が上がります。

※長野県次世代ヘルスケア産業協会「健康」×「ものづくり」分科会事業
「ポール de アクティブ ウォーキング」パンフレットより引用

めざそう 健康寿命

介護予防
サービスに
参加して
みませんか



目標を設定して健康な体を目指そう！

国が定めた目標では、1 日の歩数を

20 ~ 64 歳 **8,000 歩**

65 歳以上 **6,000 歩**

と定めています。

プラス 1,000 歩から始めよう

まずは、無理せず普段の歩数プラス 1,000 歩を目標に運動を始めましょう。いなべるでは、ポイントをためながら 1 日の歩数を測定できます。

食生活から健康を

理想的な食事をめざそう



- 主 食 エネルギー源となる炭水化物が多く、食物繊維も豊富
- 主 菜 筋肉など身体をつくるたんぱく質が豊富で脂質も含む
- 副 菜 ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で身体の調子を整える
- その他 主食、主菜、副菜で不足する栄養素を補う



健康推進課

鈴木 結

食事はバランスよくとりましょう

栄養バランスの良い食事は、私たちの健康と元気を保つために不可欠な要素です。主食、主菜、副菜といった各要素をバランス良く選び、ゆっくりとよくかんで食事をする事は、体の調子を整えるだけでなく、生活習慣病の予防にもつながります。1日の摂取量は年齢や体格、運動量によりますが、

一般的な目安としては、1回の食事で主食はお茶碗1杯、主菜は魚なら1切れ、副菜は野菜を2皿と考えると良いでしょう。まずは、食事のバランスを意識してみましょう。

食事の時間を楽しみながら、健康的なライフスタイルを目指しましょう。



いきいきいなべるイベント

1. 今回は、塩分の少ないめんつゆ作りに挑戦。栄養士のアドバイスをしっかり聞きながら調理に取り掛かります。2. だしはかつおぶし、にぼし、しいたけ、昆布の4種類。違った風味のめんつゆが楽しめました。3. いなべるの活用方法についても、学ぶことができます。

市では、「いきいきいなべるイベント」と題して、健康に関する教室などを行っています。毎月テーマが変わるので、さまざまな内容を学ぶことができ、参加するとポイントもためることができます。7月は、減塩をテーマに料理教室が開かれ、20人が参加しました。

いなべるを活用してみよう

いなべるには「記録機能」があり、日々の体重や血圧の管理に利用できます。適正体重を維持するには、まずは自分の体重を意識しましょう。毎日の体重記録は効果的です。減塩の取り組みと合わせて血圧を毎日記録してみましょう。



いなべるイベントに参加しよう

★親子健康体験 おやこカラダフェス

日時 8月20日(日) 10:00～14:00
場所 シビックコア1階

申込不要

★心のリフレッシュ法

～あなたのきもちと向き合う時間～
色を使ってセルフセラピーしてみませんか
日時 9月8日(金) 10:00
場所 シビックコア2階

★更年期との上手な付き合い方

日時 10月3日(火) 13:30
場所 シビックコア2階

★秋の紅葉を見て歩く

～レッツ！紅葉ウォーキング～
日時 11月14日(火) 10:00
場所 いなべ公園

問 健康推進課
T 86-7824

申し込みはこちら▶



YouTubeでも情報発信中！



▲動画はこちら