



ゆーふーのヘルスアップトーク

～連載11回目 健康アプリ おおいた歩得(あるとっく)を活用しよう～

大分県健康指標ランキングによると、由布市はおおいた歩得をダウンロードしている人の割合が男女ともにまだまだ低いという結果でした。そこで今回は、おおいた歩得を活用し、お得に健康づくりに取り組める方法についてご紹介します。

● おおいた歩得ってなに？

大分県が健康寿命日本一をめざし、皆さんの運動習慣定着のために開発した、スマホ用の健康アプリです。

● おおいた歩得の活用方法

- ① 歩いてポイントをためる
- ② 健診受診でポイントをためる
- ③ 健康づくりイベントなどに参加してポイントをためる
- ④ 職場でグループ設定
→ グループ間、グループ内で獲得ポイントを競う



● 3,000ポイントでおおいた歩得カードを獲得！



おおいた歩得カードを提示すると、大分県内の協力店で特典を受けることができます。



【受けられる特典の例】

飲食店でのコーヒーのサービス、スポーツジムの無料体験 など

おおいた歩得のダウンロードや詳細については、次のQRコードからご確認ください。



おおいた歩得について
(大分県ホームページ)



iPhone版
ダウンロード



Android版
ダウンロード

● 健康を維持するために、歩くことって効果的！

由布市は大分県内の他市町村と比べて、運動実践者が少ないという結果が表れています(7月市報より)。「運動する時間が作れない」と感じている皆さまにお勧めしたいのが、「歩く」、「ウォーキング」です。最近の研究では、「歩く」ことには素晴らしい健康効果があることが分かっています。

【1日の平均歩数から分かる、予防できる病気一覧】

歩数	中強度の運動時間 (早歩きなど)	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム

(例) 高血圧・糖尿病・脂質異常症の予防のためには、1年間の1日平均歩数が8,000歩以上で、そのうち、中強度の活動時間(早歩きなど)が20分以上含まれていることが必要です。

単に歩く(歩数)だけでは十分ではなく、中強度の運動を取り入れることが重要です。中強度の運動で誰もが実践しやすく、おススメなのが早歩きです。

歩幅は普段より5cm大きく、1分間で120歩(1秒で約2歩のリズム)、うっすら汗をかく程度の早歩きが中強度の運動の目安です。

※運動強度は個人の体力や年齢で変わります。



【参考】地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 運動科学研究室長 青柳幸利

【協力】株式会社健康長寿研究所 (<http://kenju-jp.com/>)

● どうせ歩くなら、お得に！楽しく！健康に！

大切なのは続けることです。おおいた歩得では、楽しみながら歩くことを続けられる機能がたくさんあります。おおいた歩得を使って、お得に無理せず楽しみながら、健康への一歩をスタートしてみませんか？

● 問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120