

わらび健康アップステーション

—No.20 蕨市—

【事業の内容】

事業対象者（モニター：あまり運動習慣のない人や、生活習慣や健康に不安がある人）に身体活動量計を貸し出し、毎月1回「わらび健康アップステーション」にてデータの取り込みを行います。そのデータを基に、生活習慣病の予防に必要な1日の歩数と中強度の活動時間を組み合わせた健康づくりのサポートを行います。また、モニター以外の方にも、身体活動計の2週間のトライアル貸出しや血圧測定・体組成測定などの健康チェックが受けられるほか、ウォーキングスクールなどの各種イベントへの参加などを実施して、健康密度も日本一を目指していきます。

【事業年度】

平成27年度～平成29年度

【予算額(千円)】

5,069千円（平成28年度）



【財源】

健康長寿埼玉モデル普及促進事業補助金（県）

【事業実施に至った背景・経緯】

埼玉県では、誰もが、毎日が健康で、医療費が少なく、生き生きと暮らすことができる「健康長寿社会」の実現を目指し平成24年度から「健康長寿埼玉プロジェクト」を推進しています。

蕨市においても、市民の健康づくりを推進するために「わらび健康アップ計画（25～29年度）」を策定し、「すべての市民が健康度をアップして、健康密度も日本一のまちへ」を基本理念として掲げ、7つの分野にわたって市民の健康づくりをサポートしてきました。

そして27年度に健康長寿埼玉モデルとして、県の推奨するプログラムやノ

ウハウ、補助金などを活用する「ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一プロジェクト」がスタートし、同プロジェクトの拠点として「わらび健康アップステーション」が、埼玉りそな銀行蕨支店内にオープンしました。

【事業のPRポイント】

住民の方々自らが、健康長寿のための適切な身体活動量を知り、自らで実践できることに大きな意義があります。ここでは、身体活動量計のデータの取り込み、スタッフによる運動量の確認や歩き方等のアドバイスを行い、健康づくりへのモチベーションを高めていきます。この取組は、新たに「運動習慣」や「食習慣」を改善するのではなく、日常生活の中で意識をちょっと変えることです。多くの病気を予防するには、1日当たりの平均歩数が8000歩以上で、そのうち中強度（速歩きなど）の身体活動が20分以上含まれると効果的であることが導き出されています。これは通勤や買い物など日常生活での歩きも含まれており、中強度の活動は連続して20分行うのではなく1日の合計が20分になれば良いのです。この定義に基づいて、一人ひとりの体力等に合わせた身体活動を行っていただける健康づくりの取組を行っています。

また、月に1回、保健師や管理栄養士による健康相談、栄養相談も行っておりモニター以外の住民の方にも買物ついでなどに気軽にお立ち寄りいただき、血圧や体組成計などの測定やウォーキング等の各種教室も開催するなど、より健康に関心をもっていただける場所になっています。



【今後の展開】

長寿遺伝子にスイッチオンできる歩き方「一日8000歩、中強度の歩行20分」を啓発していくことにより、高齢期も健康で快適に暮し、健康寿命の延伸、医療費や介護給付費の抑制につなげていきたいと考えています。

【参考資料】

わらび健康アップステーションニュース

〔連絡先〕 保健センター保健指導係 048(431)5590

ウォーキングと筋力アップで健康密度日本一 プロジェクト

わらび健康アップステーション ニュース 第1号

発行日：平成27年 9月18日
 発行元：わらび健康アップステーション
 〒7-0 TEL：090-8516-5100
 事務局：蕨市保健センター

埼玉県で実施している「健康長寿埼玉プロジェクト」の一環として、蕨市においても「ウォーキングと筋力アップで健康密度日本一プロジェクト」がスタートしました。そして、健康づくりの拠点となる「わらび健康アップステーション」が埼玉りそな銀行蕨支店1階ロビーにオープンしました。

わらび健康アップモニターの方もそうでない方も、お気軽に健康づくりのためにご利用ください。このステーションニュースでは、ポールウォーキングをはじめとした各種講座やイベントなど、皆さまに役立つ情報を随時お届けしますので、ぜひご覧ください。

【わらび健康アップステーションでできること】

- ★健康チェック（血圧測定、呼吸機能測定、体脂肪率・基礎代謝量・筋肉率測定）
- ★メッツ健康法トライアル（活動量計の無料体験と健康度評価）
- ★各種ウォーキング教室など
- ★その他 簡単な健康サポートなどを行います
- ★健康相談・栄養相談（月1回保健師・管理栄養士による個別相談の実施）
 ……実施日は右記をご覧ください（予約不要）
- ★出課：わらび健康アップステーション
 ……11月1日（日）第15回わらび健康まつり（場所：市民体育館）

～イベント情報～

ポールウォーキング教室

2本のポールを持って歩くだけで姿勢改善や体カづくりのウォーキングが手軽にできます！ポールを使うことで上半身を使った運動が通常歩行の約1.5倍の中強度活動になり、健康づくりに最適です。

- 実施日（予約制）**
 ☆毎週 水曜日 13:30～14:30 通常定員6名
 ☆毎週 金曜日 10:30～11:30 通常定員6名
- 集合場所** わらび健康アップステーション（埼玉りそな銀行蕨支店内）
- 料金** 参加費 1回500円 ※モニター一般の方も一律同一料金
 ポールレンタル 1回300円 ※初回参加は無料
 ※天候により中止となる場合があります。（小雨決行）
 ※貸出などの手配があるため、10分前に集合してください。
- ご予約方法** わらび健康アップステーションにて電話予約
 ステーション TEL：090-8516-5100
 受付時間：平日月曜～金曜（10:00～16:30）
 ※土日・祝日は受付しておりません。
 ※各回定員になり次第受付は終了となります。

ポールウォーキング
 9月の体談会の
 予定

9月25日（金）
 10:30～11:30
 定員：15名

9月30日（水）
 13:30～14:30
 定員：15名

～モニターでない一般の方も参加できますので、ぜひご参加ください。～

ウォーキングと筋力アップで健康密度日本一 プロジェクト

わらび健康アップステーション ニュース 第2号

発行日：平成27年10月27日
 発行元：わらび健康アップステーション
 〒7-0 TEL：090-8516-5100
 事務局：蕨市保健センター

「わらび健康アップステーション」にモニター様はじめ、たくさんの方にご利用いただきありがとうございます。オープン当初はステーション自体もバタバタしておりましたが、ようやく皆様に落ち着いてご支援ができるようになりました。ステーションでのご支援以外にも、ポールウォーキングをはじめとしたイベントを随時開催していきますので、ぜひご参加ください。

また11/1（日）の「わらび健康まつり」では、8/24の健康長寿埼玉モデル講演会でご講演いただいた吉柳幸利先生の講演会があります。ぜひご参加ください。

ポールウォーキング教室 11月の予定

- 実施日（予約制）**
 ☆11月4日（水）13:30～15:00 定員6名
 ☆11月6日（金）10:30～12:00 定員6名
 ☆11月13日（金）10:30～12:00 定員6名
 ☆11月18日（水）13:30～15:00 定員6名
 ☆11月20日（金）10:30～12:00 定員6名
 ☆11月27日（金）10:30～12:00 定員6名
- 集合場所** わらび健康アップステーション（埼玉りそな銀行蕨支店内）
- 料金** 参加費 1回300円 ※モニター一般の方も一律同一料金
 ポールレンタル 1回300円 ※初回参加は無料
 ※天候により中止となる場合があります。（小雨決行）
 ※貸出などの手配があるため、10分前に集合してください。
- ご予約方法** わらび健康アップステーションにて電話予約
 ステーション TEL：090-8516-5100
 受付時間：平日月曜～金曜（10:00～16:30）
 ※土日・祝日は受付しておりません。
 ※各回定員になり次第受付は終了となります。

【ポールウォーキングの効果】

- ◎2本のポールを持つことで、自然と正しい姿勢に導かれます。
- ◎通常のウォーキングも、ポールを使えば上半身を使った全身運動に。
- ◎多くの方が初めてです。新しい仲間と一緒に楽しい健康づくりが可能です。

ポールにスマートバンドを組み合わせれば楽に筋トレができますよ！



～インフォメーション～

第15回 わらび健康まつり

- ☆日時：11月1日（日）10:00～14:30
 場所：蕨市民体育館
- メッツ健康法の考案者である「青柳幸利先生の講演会」があります。8/24の講演会にご参加いただけなかった方も参加した方もぜひご参加ください。
- 講演会：「健康寿命を延ばす 新・健康法」**
 時間 13:15～14:20
 ～詳細は別紙健康まつりのチラシをご覧ください～
- * わらび健康アップステーション が出張します！
 ポールウォーキングの体験講習会もありません。

毎日コソコソカルアアップ講座

- ～骨粗しょう症予防講座～
 ☆日時：11月9日（月）14:00～16:00
 場所：蕨市民体育館 小体育室
- 一部★健康長寿のための骨を強くする食生活【お話し】
 二部★元気に過ごすために読んでおきたい筋肉【お話しと実技】
- 丈夫な骨づくりについて学べる講座です。女性だけでなく男性の方も参加できますので、ぜひご参加ください。
- （準備に保健センター（491-5590）にお申し込みください）

ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一 プロジェクト

わらび健康アップステーション
ニュース 第3号

発行日：平成27年12月1日
発行元：わらび健康アップステーション
〒990-8516 TEL：090-8516-5100
事務局：蕨市保健センター

いつも「わらび健康アップステーション」をご利用いただきありがとうございます。
11/1(日)に実施しました「わらび健康まつり」では、わらび健康アップステーションを出張させ、活動量計の無料トライアルやポールウォーキングを多くの方に体験していただきました。日に日に寒くなってきて、身体が固まりがちなのは…。ぜひステーションをご活用ください。

ポールウォーキング教室 12月の予定

実施日 (予約制)

- ☆12月11日 (金) 10:30~12:00 定員6名
- ☆12月16日 (水) 13:30~15:00 定員6名
- ☆12月18日 (金) 10:30~12:00 定員6名

集合場所 蕨市保健センター (蕨市立病院と並び)

※10分前には集合してください

料金 参加費 1回 300円 ※モニター一般の方も一律同一料金
ポールレンタル 1回 300円 ※初回参加は無料

※天候により中止となる場合があります。(小雨決行)

※貸出袋などの手続きがあるため、10分前に集合してください。

ご予約方法 わらび健康アップステーションにて電話予約

ステーション TEL：090-8516-5100

受付時間：平日月曜～金曜 (10:00～16:30)

※土日・祝日は受付しておりません。

※各回定員になり次第受付は終了となります。

☆ハマることまちがいなし!! ぜひ一度体験してみてください。

～インフォメーション～

わらび健康アップステーション

☆☆☆ 年末年始の営業について ☆☆☆

年末…12月25日まで

年始…1月4日から

ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一 プロジェクト

わらび健康アップステーション
ニュース 第4号

発行日：平成27年12月25日
発行元：わらび健康アップステーション
〒990-8516 TEL：090-8516-5100
事務局：蕨市保健センター

いつも「わらび健康アップステーション」をご利用いただきありがとうございます。
冬本番…そんな時でもステーションは元気です。寒さに負けず、下記のとおりウォーキング教室を実施していきます。

さあ、思い切って外に出て身体を動かしましょう!!

出張！わらび健康アップステーション

健康アップウォーキングを楽しもう!

日時 1月24日(日) 午前10時30分から(15分前より受付、所要時間1時間程度)

会場 蕨市民公園(公園内噴水前に集合)

内容 ポールやゴムバンドを使った各種ウォーキング体験

※事前にお申し込みください(わらび健康アップステーション：090-8516-5100)

※飲み物・汗拭きタオル持参、(ゴムバンドをお持ちの方は持参してください)

※ウォーキングに適した服装や荷物はリュック等使用のこと

※参加費無料 ※雨天中止

～ポールウォーキング教室 1月の予定～

実施日/定員/時間/場所 (予約制)

- ① 1月15日 (金) 午前クラス / 10名 / 10:30~11:45 / 中央公民館 集客室 (1階)
- ② " 午後クラス / 15名 / 13:30~15:00 / " ロビー
- ③ 1月19日 (火) 午前クラス / 10名 / 10:30~11:45 / 西公民館 集客室 (2階)
- ④ " 午後クラス / 15名 / 13:30~15:00 / " ロビー
- ⑤ 1月29日 (金) 午前クラス / 10名 / 10:30~11:45 / 南公民館 集客室 (3階)
- ⑥ " 午後クラス / 15名 / 13:30~15:00 / " 入り口前

<午後クラス> 初めての方、マイペースで歩きたい方向け。歩く距離は1kmくらい。

<午後クラス> ある程度距離を歩いてポール歩きを体験したい方向け。2~3km歩きます。

※天候により中止となる場合があります。(小雨決行)

※貸出袋などの手続きがあるため、10分前に集合してください。

料金 参加費 1回 300円 ※モニター一般の方も一律同一料金

ポールレンタル 1回 300円 ※初回参加は無料

ご予約方法 わらび健康アップステーションにて予約

ステーション TEL：090-8516-5100

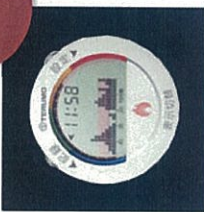
受付時間：平日月曜～金曜 (10:00～16:30)

※土日・祝日は受付しておりません。

☆1月1日から市内のいろいろな地域を歩きます。お近くの歩いて楽しい場所などあれば情報をお寄せください!

～ 年始は 1月4日からの営業です ～

(年末は12月25日まで)



身体活動量計(メディウォーク)の2週間無料トライアル実施中!!
ご家族・知人等お誘い合わせのうえ、ぜひ一度体験してみてください。

募集中

～インフォメーション～

わらび健康アップステーション

☆☆☆ 年末年始の営業について ☆☆☆

年末…12月25日まで

年始…1月4日から

募集中



身体活動量計(メディウォーク)の2週間無料トライアル実施中!!
ご家族・知人等お誘い合わせのうえ、ぜひ一度体験してみてください。

ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一 プロジェクト

わらび健康アップステーション

ニュース 第5号

発行日：平成28年 1月29日
 発行元：わらび健康アップステーション
 〒7-90 TEL：090-8516-5100
 事務局：蕨市保健センター

新年明けましておめでとうございます。昨年中は「わらび健康アップステーション」をご利用いただきありがとうございました。今年もステーションをたくさんの方にご利用いただけるよう頑張っていきますので、よろしくお願ひします。

“1年の計は健康にあり！” さあ、今年も健康づくりに取り組みましょう♪

出張！わらび健康アップステーション

第2弾

健康アップウォーキングを楽しもう！

日時 2月28日(日) 午前10時30分～12時00分(15分前より受付)
会場 西公民館内ラウンジに集合・・・錦町地区を歩きます
内容 ポールやゴムバンドを使った各種ウォーキング体験
 ※事前にお申し込みください(わらび健康アップステーション：090-8516-5100)
 ※飲み物・汗拭きタオル持参、(ゴムバンドをお持ちの方は持参してください)
 ※ウォーキングに適した服装で荷物はリュック等使用のこと
 ※参加費無料 ※雨天延期：3/6(日)予定

～ポールウォーキング教室 2月の予定～

実施日/定員/時間/場所 (予約制)

- ① 2月 9日(火) 午前クラス / 10名 / 10:30～12:00 / 西公民館 集會室 (2階)
- ② " 午後クラス / 15名 / 13:30～15:00 / " ロビー
- ③ 2月 17日(水) 午前クラス / 10名 / 10:30～12:00 / 南公民館 集會室 (3階)
- ④ " 午後クラス / 15名 / 13:30～15:00 / " ロビー
- ⑤ 2月 24日(水) 午前クラス / 10名 / 10:30～12:00 / 蕨市民公園 公園内噴水前集會

<午前クラス> 初めての方、マイペースで歩きたい方向け。歩く距離は1kmくらい。
 <午後クラス> ある程度距離を歩いてポール歩きを体感したい方向け。2～3km歩きます。

※天候により中止となる場合があります。(小雨決行)
 ※貸出などの手配があるため、10分前に集合してください。

料金 参加費 1回 300円 ※モニター一般の方も一律同一料金
 ポールレンタル 1回 300円 ※初回参加は無料

ご予約方法

わらび健康アップステーションにて予約
 ステーション TEL：090-8516-5100
 受付時間：平日月曜～金曜 (10:00～16:30)
 ※土日・祝日は受付しておりません。

☆市内のいろいろな地域で開催しています。お近くの歩いて楽しい場所などあれば情報をお寄せください！

募集中



身体活動量計(メテイウォーク)の2週間無料トライアル実施中！
 ご家族・知人等お誘い合わせのうえ、ぜひ一度体験してみてください。