

春を楽しむ準備を始めよう

無理なくコッコツコツ続ける健康習慣

寒いが続きますが、心弾む春はすぐそこまで来ています。3~4月は寒暖差や生活環境の変化などで体調を崩しやすい時期です。そんな中でも春の訪れをしっかり楽しめるように、今から自身の健康管理を意識しませんか。今号では、本市の健康増進への取り組みを紹介します。☎712-8642健康都市推進課



「健康寿命日本一のまち」に向けた取り組み

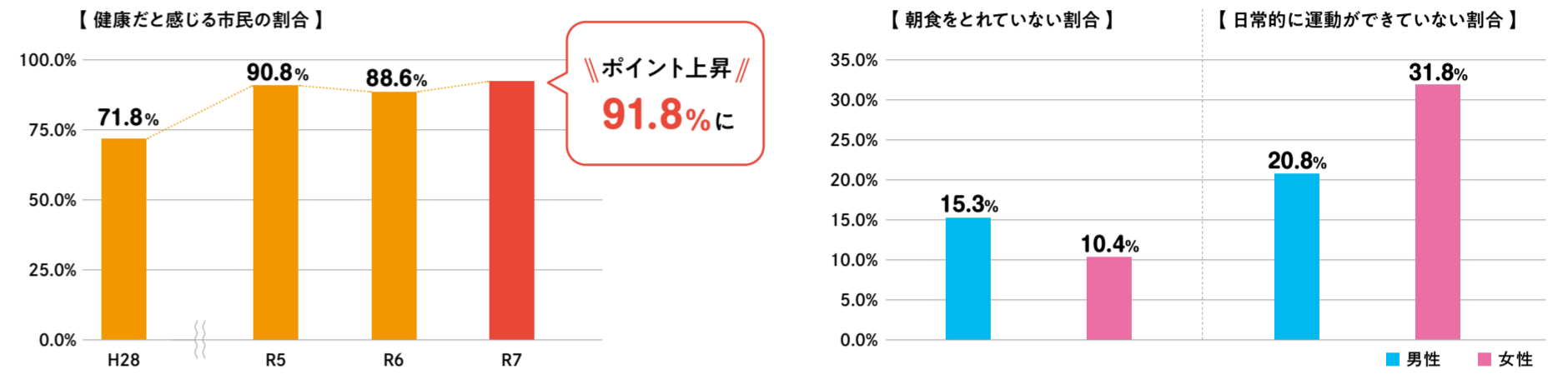
本市が掲げる「健康寿命日本一」は、誰もが健康上の問題で日常生活が制限されることなく、ハツラツと元気に暮らし、心と体の健康バランスがとれた、活力あふれる生涯を送ることができるようになることを目標とするものです。

他の自治体と比べて1歳でも長く健康寿命の延伸を目指すというのではなく、市民の健康に関する意識を高めるために取り組んでいます。

本市は健康寿命を延伸し、**平均寿命と健康寿命の差を減らす**ことを目標に、さまざまな取り組みを実施しています。

市川市民の健康状況

本市では、市民を対象に「健康に関するアンケート」を毎年度実施し、本市の「健康状況の現在地」として公表しています。今回は、令和8年1月のアンケート結果から、私たちの「健康状況の現在地」を読み取ります。



課題 ○男性の朝食欠食率が女性に比べて高いこと ○日頃運動ができていない女性が約3割

取り組み その1

Arucoでお得に元気になる

健康ポイント事業Arucoとは

みなさんが自身の健康を意識し、健康的な生活習慣を送ることができるように、「歩くこと」と「測ること」に対してデジタル地域通貨ICHICOに交換できる Arucoポイントを付与しています。アプリのダウンロード方法など詳しくは、右記2次元コードで確認してください。



① Arucoポイントをためる

1日8,000歩を目標に「歩く」

1日の歩数に応じてポイントを獲得できます。
1日8,000歩（生活習慣病発症などのリスクを低下させる目安）を歩いて、最大の20ポイント獲得を目指しましょう。



「自分の現在地」を知ろう「測る」

市内公共施設20カ所（下記2次元コード参照）に設置されている体組成計と血圧計を活用し、自身の体の状態を確認しましょう。1日1回の計測で最大20ポイントを獲得できます。



▲第1庁舎の測定コーナー

② ICHICOポイントに交換

500 Arucoポイントをためたら、500 ICHICOポイントに交換できます。

【交換上限ポイント】年間5,000Arucoポイント

●令和7年度獲得ポイントの交換期限は令和8年3月31日(火)まで



「サークル活動・健康・お得」が かかってー石三鳥

Arucoを始めてから、自転車通っていた公民館でのサークル活動を、徒歩で通うように変えました。サークル活動のある週4日は1日8,000歩を目標にし、残りの日は休息日にするので無理なく続けられています。今は、「筋肉量アップと内臓脂肪を減らすこと」を目標にゆるく取り組んでいます。体組成計の結果を見て、ウォーキングに体操をプラスすることもあります。

Arucoのおかげで、私の生活の原動力「サークル活動へ参加」を軸に、健康を意識するようになり、また、ためたポイントを ICHICOに交換できて、良いことばかりです。



▶Arucoを始めて3カ月の上野さん

取り組み その2

食生活を見直すきっかけに「いちランチ」を取り入れてみる

いちランチとは

健康に欠かせない食の取り組みとして、野菜たっぷり・減塩・低カロリーなど、健康に配慮したお弁当や軽食などを第1庁舎7階及び行徳支所1階で販売しています。

令和8年4月からの販売事業者を募集中



▲詳細はこちら

みなさんのお越しをお待ちしています

バラエーション豊富なお弁当などを用意しています

自慢の味です

栄養バランスが整ったから嬉しいメニュー

脂肪の少ない部位を
おいしく調理して
お肉もヘルシー

野菜不足の解消に食物繊維・ビタミンたっぷり

▲第1庁舎での販売の様子

週1~2回利用しています。手軽にお店の味を味わえて、栄養バランスもバッチリで満足です。

健康を意識するきっかけづくりに **イベント in ニコツ**

幅広い世代の方々に運動や健康管理に関して興味を持ってもらうために、「健康寿命日本一に向けた取り組みに関する包括連携協定」を締結するフィットネスクラブ事業者5社による、健康に関する講座や教室を開催します。

めざせ、健康寿命日本一「からだみがきフェスタ」

- 📅 2月14日(土)午前10時~午後4時
- 📍 八幡市民交流館 ニコツ
- 📌 ①健康測定会 ②体操教室、各種運動の体験会など
- 👤 なかやまきんに君ショー ④小笠原道大氏トークショー
- (③④は立ち見、いずれも混雑状況により入場制限を行う場合があります)



▲詳細はこちら



▲なかやまきんに君(令和7年度スマートライフ・プロジェクトオフィシャルアンバサダー)
▲小笠原道大氏(元プロ野球選手)