

みんなで健康 223プロジェクト 6/1 新START

富士見町民が自主的に健康活動に励むことができる仕組みを提供することで、町民の健康意識の醸成・定着化、また町の未病対策に寄与し、町の政策である「健康寿命の延伸」をサポートしてまいります。

～ プロジェクトの概要 ～

- ①健康活動を記録できるヘルスケアアプリ「KENPOS」と、実際に身体を動かすリアル健康イベントを連動させ、活動するほどポイントが貯まる仕組みによって、継続的な支援を実行します。
- ②健康イベントには、筋力トレーニング「ラクティブ」のほか、適切な運動を学べる検定講座、健康状態を見える化させる測定会、地域の多世代交流を後押しするウォーキングイベントを用意し、町民の積極的な健康活動参加を促します。
- ③健康活動で貯めたポイントを、町内で使用できる商品券と交換することで、健康活動と町内経済消費活動の後押しをいたします。

健康アプリ「KENPOS」の特徴

<p>簡単に健康活動を記録でき、毎日ポイントを貯められます</p>	<p>町内全参加者の歩数ランキング閲覧ができます</p>	<p>町内健康イベント通知が届き、参加するとポイントがもらえます</p>	<p>貯まったポイントは町内商品券500円分と交換できます（最大3枚まで）</p>
			

健康イベント「ラクティブ」の特徴

年齢にかかわらず始められる、マシンを使わない筋力トレーニングです。全身の筋力維持・向上、日常生活で生まれる歪みの整え、姿勢維持のための体幹強化やバランス感覚の向上などにより、体力年齢と見た目年齢の「若返り」を目指します。

