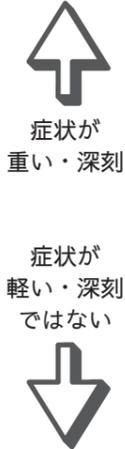


そもそも歩くとどんな良いことがあるの？

群馬県中之条町の住民5,000人の健康状態を長年に渡って調査した「中之条研究」では、一日の平均歩数に応じて予防できる病気があることが分かっています。また、令和3年度に実施した市民アンケートによれば、函館市民の一日当たりの歩行時間は平均51分で、全国平均の63分を下回っており、市民の平均寿命や健康寿命の短さに影響していると言えます。いきなり激しい運動をする必要はありません。誰もが実践できて、無理なく健康になれる運動、それがウォーキングなのです！

1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧

歩数	中強度の活動時間	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	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満
12,000歩(うち中強度の活動が40分)以上の運動は、健康を害することも…		



特集 健康づくり

函 館市の平均寿命と健康寿命※は、全国や北海道と比べていずれも短く、また、がんや心疾患など、生活習慣に関連している病気が市民の死因の約半数を占めています。

「健康に気を付けなくてはならないのは分かっているけど、忙しいし面倒だ。」そんな声をよく聞きます。函館市は令和元年度に官民連携の「はこだて市民健康大学」実行委員会を組織し、健康づくりに踏み出せない方でも無理なく、楽しくご参加できる健康イベントを開催してきました。

そして今年度、「はこだて健康プロジェクト」に名称を改め、たくさん企業・団体からご協力をいただきながら、地域全体で健康づくりに参加できるように基盤整備を進めています。

この特集を読んで、少しでも関心をもった方は、いっしょに健康づくりを始めてみませんか。

Hakobitで楽しく健康づくりを！

新機能「バーチャルコース めざせ日本一周！全国観光地めぐり」

歩数に応じて地図を進み、通過した観光地の説明やHPを見ることが出来ます。まるで日本一周を旅するかのような感覚でウォーキングを楽しめる新機能「バーチャルコース」は、総距離約9,000km！「自分に続けられるかな？」と思ったそこのあなた！大丈夫です。バーチャルコースに期限はありません。自分のペースで楽しく健康づくりにチャレンジしてみませんか？

王道の観光スポットから、知る人ぞ知る隠れスポットまで、どんな場所に出会えるかは、試してみてもお楽しみに！



健康増進課 高橋さん



健康増進課 笹森さん

毎年恒例の年度末抽選会も、もちろん開催します！

9/27~10/12開催「10万歩チャレンジ&プチ抽選会」

今年度新たに実装された「デジタルギフト配信機能」を活用したアプリイベントを開催します。ルールは簡単。イベント開催期間中に10万歩(一日当たり約6,300歩)を歩くだけです。目標を達成した方のうち抽選で1,000名様にオンライン上で受け取れるデジタルギフトや、生活協同組合コープさっぽろの協賛・協力により、市内店頭で景品と交換できる電子クーポンをプレゼントします。

※詳しくは、別途Hakobit等でお知らせします。



アプリ改修事業はサマージャンボ宝くじの収益金を活用して実施しています。

はこだて健幸アプリ～Hakobit(ハコビット)～

令和4年にリリースされたHakobitは、楽しく運動ができる健康アプリ。おかげ様で総ダウンロード数18,000件を超え、毎年着実にユーザーが増えています。今年度はアプリを改修し、さらに楽しく使いやすい進化。Hakobitで健康づくりの一步を踏み出しませんか？



ユーザーの声

市民健康教室に参加していた方に、お話を聞きました。



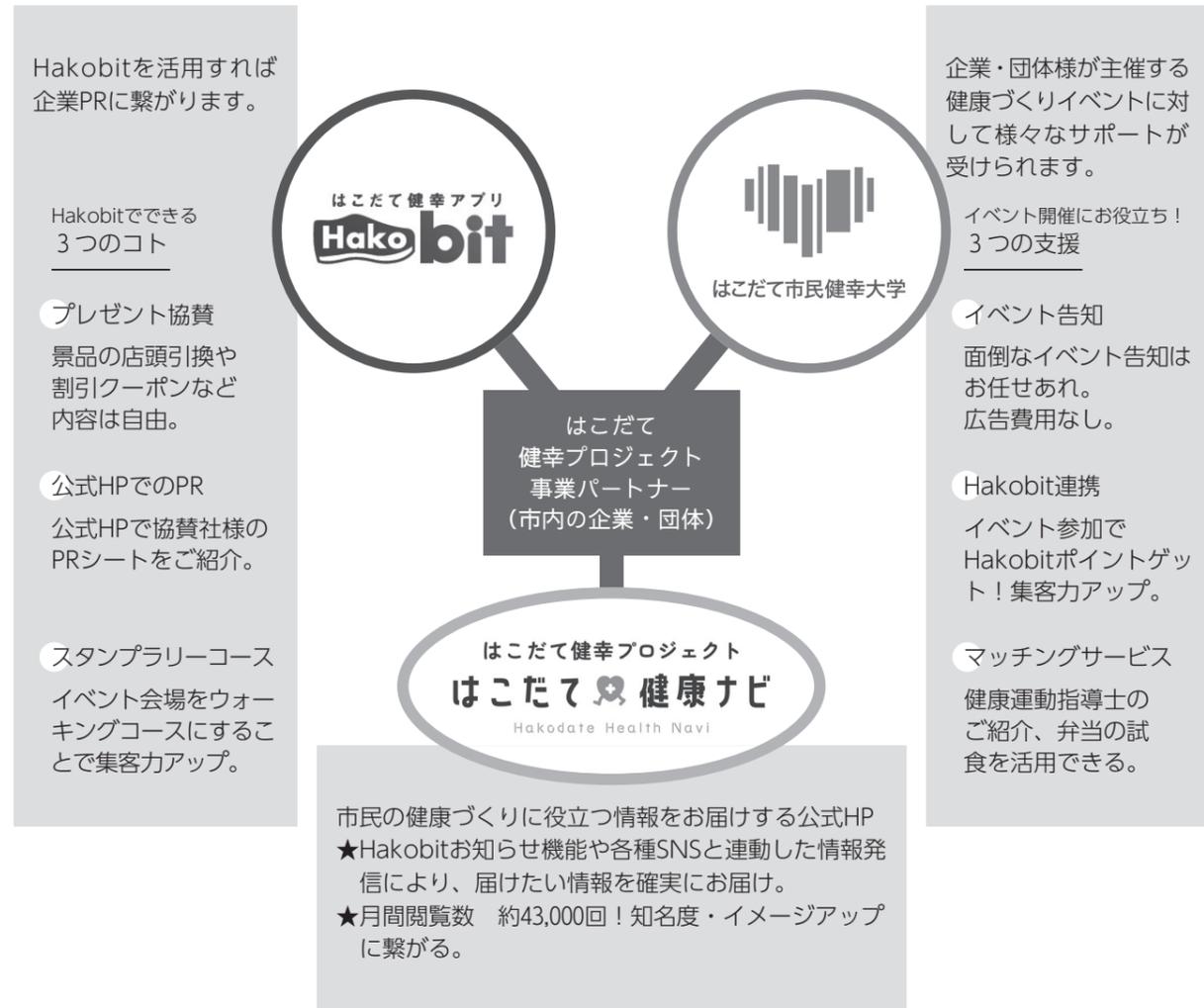
40代 主婦 Yさん

子どもが通う小学校のママ友に誘われて、今年の5月から利用を始めました。ママ友(9人)でアプリ内のウォーキンググループ「ちょbitウォーキング」を結成して、週に1~2回、常に3~4人は集まって五稜郭公園を2周以上歩いています。家にいる日は200歩も歩かないときもあるけれど、皆で集まって歩く日には1万歩を超えます。ハコビットの良いところは、歩数がグラフ化されたり、ランキングで競い合う仕組みがあること。ポイントをためてプレゼント抽選に応募できるのもうれしいです。ハコビットのおかげで生まれてはじめて運動習慣が身につく、感謝しています。これからも運動を続けていきたいです。

企業・団体の皆様へ

はこだて健幸プロジェクトは、地域全体で健康づくりに取り組むため、企業・団体の皆様と連携するためのガイドラインを整備しました。はこだて健幸プロジェクトの事業パートナーにご登録いただければ、各事業を活用することでPRに繋げることができます。私たちといっしょに健康寿命日本一を目指してみませんか？

詳しくはこちら。



健康をテーマに函館市を盛り上げたいと思い、事業パートナーに登録しました。7/26に健康に関するセミナーを開催し、運動の重要性や食習慣、見落としがちな生活習慣などについてお話しさせていただきました。健康づくりの大切さを再確認された方も多く、市民の皆様のお役に立てて嬉しく思いました。これからも、フィットネスを通して函館の健康を支えていきたいと思っております。



パーソナルトレーニングジム
BEYOND函館店 中西さん

主催／はこだて健幸プロジェクト 函館市、函館市教育委員会、函館・道南がん対策応援フォーラム、北海道新聞社函館支社、北海道ガス(株)函館支店、味の素グループ 協力／住友生命保険相互会社函館営業部、第一生命保険(株)函館営業支社、日本生命保険相互会社函館支社、明治安田生命保険相互会社函館支社、北海道コカ・コーラボトリング(株)、NCV 函館センター

はこだて市民健幸大学



はこだて市民健幸大学

はこだて健幸プロジェクトと連携する企業・団体の主催による、健康づくりのきっかけとなるイベントをご紹介します。楽しく健康について学べますよ。
※各イベントの詳細は、順次HP「はこだて健幸ナビ」等でお知らせします。

住友生命保険相互会社函館営業部

Vitality 函館ウォーク

スマートフォン専用アプリ「Vitality」を活用した健康づくりイベントです。ウォーキング等の運動に取り組み、毎週設定される習慣目標を達成すると、さまざまな特典が獲得できます。

期間 10/13(月)～12/7(日)
対象 18歳以上の市民
定員 400人
申込 10/6(月)～10/12(日)



日本生命保険相互会社函館支社

車いすバスケットボール体験イベント

競技用車いすを用いてプレーをする車いすバスケットボール。東京2020パラリンピック車いすバスケ日本代表北間優衣選手と一緒に体験できます。函館アリーナ10周年記念とのコラボイベントです。

日時 11/8(土)
10:30～12:30
(受付10:00)
会場 函館アリーナ
対象 小学生・中学生
定員 30人



北間 優衣 選手

函館中央病院

はこだて糖尿病デー2025

函館中央病院の医師や看護師の講演により糖尿病についての正しい知識を学ぶとともに、自宅で気軽に取り組めるジャイロキネシス®で身体を動かし、自身の血糖値測定を体験して頂きます。

日時 11/22(土) 13:30/会場 総合保健センター
対象 18歳以上の市民/定員 抽選60人



函館中央病院の
皆さん→

明治安田生命保険相互会社函館支社

サッカー教室&Jリーグウォーキング

〈サッカー教室〉

Jリーグ選手OBの山瀬功治氏から直接指導を受けられるチャンス。初心者の方もぜひお気軽にご参加ください。

日時 10/18(土) 10時～12時
会場 千代台公園陸上競技場
対象 小学生(サッカー教室)
定員 100人

〈Jリーグウォーキング(明治安田あしながウォーク同時開催)〉

同日12:30～13:30・同会場にて開催。Jリーグ選手OB本並健治氏をゲストに招いての、ウォーキングイベントです。(定員200人)



山瀬 功治 氏

初心者向け健康マージャン教室

脳のさまざまな部位が活性化し、脳トレ効果が期待できるといわれているマージャン。当日は気軽に取り組める運動指導もあります。

日時 10/28(火) 14:00～17:00
会場 亀田交流プラザ
対象 18歳以上/定員 32人

ラグビーフットボール協会、函館市教育委員会、北海道ガス函館支店

元ラグビー日本代表 田中史朗氏 トークステージ&少年少女ラグビー教室

函館市ラグビーフットボール協会創立100周年、函館アリーナ10周年を記念して開催するイベントです。ラグビーは、タックルのような接触のない安全なゲームなのでラグビー初心者の方にもおすすめです。

日時 11/9(日)
14:00～16:30
(開場13:30)
会場 函館アリーナ
対象 小学生/定員 50人
※当日若干名受付



©Starview agency

田中 史朗 氏