

R4健康力向上プロジェクト事業

取組みの背景

「誰もがすこやかにいきいきと暮らせるまちづくり」の実現のため、ライフステージに応じた健康づくりに取り組んできました。

現在では、コロナ禍による身体活動に低下や、食生活・生活習慣の乱れ、ストレスから起こる免疫力の低下などの健康課題が浮き彫りとなってきています。

そこで、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、健康意識の向上や、生活の質（QOL）の向上につながるよう、健康力向上プロジェクト事業を実施します。

いずみおおつ健活推進事業

アスマイル × 泉大津市



令和4年度

おおさか健康マイレージ
アスマイル

大阪府が実施する「アスマイル」は、令和5年3月31日時点で18歳以上の府民を対象とした健康サポートスマホアプリです。

泉大津市

健康は、誰もがすこやかにいきいきと暮らし続けるための基本です。
泉大津市は、みなさんの健康づくりを応援します。

健康力向上プロジェクト
いずみおおつ健活推進事業

楽しみながら
健康づくり
スタートキャンペーン

健康活動で 泉大津市民限定ポイントをゲット!

市では、自分の健康に関心を持ち、主体的に健康づくりに取り組んでいただくため、健康活動でポイントがもらえる「いずみおおつ健活推進事業」を7月1日から始めます。
これは、おおさか健康マイレージ「アスマイル」に登録し、市が指定する健康づくりに取り組むことで「泉大津市民限定ポイント」がもらえ、たまったポイントを電子マネー等に交換できる、お得な取り組みです！

泉大津市

大阪府が実施する18歳以上の府民を対象とした健康サポートスマホアプリ「アスマイル」に、市オプションとして「泉大津市民限定ポイント」の付与を開始します。

いずみおおつ健活推進事業

①健康づくりに取り組む人を増やそう！

☆新規登録ポイント **500pt**

新規にアスマイルへ登録することでポイントがもらえる

スマホをお持ちでない方でも・・・
専用の歩数計で参加可能です。
歩数計は有料ですが、歩数計特別ポイントと新規登録ポイントを合わせ3000pt（QUOカード3000円分）がもらえる！
※取り組めるのは、歩数ポイントのみです。

☆友だち紹介ポイント **500pt**

泉大津市民の友だちや家族にアスマイルを紹介し、新規に登録することでポイントがもらえる

※会員登録の際「友達紹介番号」の登録が必要です。

7月1日～8月31日まで！



いずみおおつ健活推進事業

②自分の健康状態を確認しよう！

☆がん検診を受診 **80pt**

年1回対象のがん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん）を受診し、アプリ内に登録することでポイントがもらえる

※4/1～1/31の間に受診した検診が対象です。

☆健康チェック **80pt**

9/1～1/31の間で、市が指定する自分の健康状態が確認できる「健康づくり講座」などに参加することでポイントがもらえる

※対象事業は広報紙などで確認できます。

いずみおおつ健活推進事業

③健康づくりに取り組もう！（9月～1月の期間）

☆健康づくり
イベントに参加 **800pt**
80pt・10pt

市が指定する市制80周年記念
イベントや講座、図書館が実
施するラジオ体操（毎月第4
水曜日）に参加することでポ
イントがもらえる

☆毎日の健康づくり **10pt**

1日の目標歩数を達成するこ
とでポイントがもらえる。

目標歩数とは

【男性】

65歳以上	4,000歩
40～64歳	7,000歩
40歳未満	8,000歩

【女性】

65歳以上	4,000歩
40～64歳	5,500歩
40歳未満	6,000歩

いずみおおつ健活推進事業

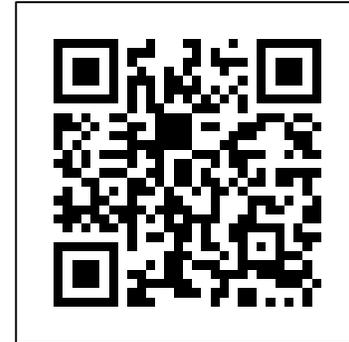


たまった「**市民限定ポイント**」は、
WAONポイント・dポイント・
EdyギフトID・nanacoギフトなどの
電子マネーやQUOカードと
交換ができます。



※市民限定ポイントは、500ポイントから
交換できます。ただし、QUOカードのみ
1000ポイントからの交換となります。

たまった市民限定ポイントは、電子マネーやQUOカードに交換でき、お得に楽しく健康づくりに取り組むチャンスです！



↑アスマイルの登録はこちらから

免疫力向上のための未病対策 健康づくりへの気づきサポート事業

昨年実施した「養生スタートプログラム」を進化させ、より広く健康づくりや養生の大切さを知っていただくプログラム
(詳細については、今後決定)

養生（人間の身体の状態を整えること）や健康についての知識や取り組みの手法を学ぶこと、また健康機器等の体験などを通して体感することで、気づきを与え、健康意識の向上や生活の質の向上につなげる。

40～50代（更年期）の女性対象 健康力向上プロジェクト事業

更年期世代の女性は、自律神経などの乱れによる不調やストレスから起こる免疫力の低下など、発病には至らないものの健康な状態から離れつつある状態「未病」を含めた健康状態の不安を抱えている人が多くいると考えられており、現在のコロナ禍でさらに増加していると予測されます。

この世代は、仕事や子育て、介護など忙しさから不調を感じながらも健康づくりに取り組めていない人が多くいます。

この世代を健康で過ごすことが将来の介護予防、健康寿命の延伸につながることから、自身の現在の健康状態を可視化し、気づくことで、健康行動につながるような事業を実施します。

40～50代（更年期）の女性対象 健康力向上プロジェクト事業

健康力向上プロジェクト☆モニター募集

この世代をターゲットに絞り、体力測定や体内検査（尿や唾液で簡単にできるもの）により現在の健康状態をチェックし、自分に合った健康プログラムに取り組むことで、健康力の向上を目指します。

