

発行: 帯広市  
編集: 政策推進部広報秘書室広報広聴課  
〒080-8670 帯広市西5条南7丁目1番地  
電話 (0155) 24-4111  
FAX (0155) 23-0151  
https://www.city.obihiro.hokkaido.jp/

掲載情報は8月11日時点のものです。新型コロナウイルス感染症の影響などにより、掲載内容や行事などの日程が変更になる場合があります。

# あなたの一步を応援します

問い合わせ 健康推進課 (東8南13、保健福祉センター、☎25・9721)

## 帯広市健康マイレージ事業が始まります!

市民の皆さんに「健康づくり」を意識してもらい、病気の予防や早期発見につなげてもらえるよう、スマートフォン用アプリを活用した取り組みを開始します。



### ■帯広市健康マイレージ事業とは

スマートフォン用アプリ「SPOBY」<sup>スポビー</sup>を活用し、歩数や健診(検診)の受診でポイントをため、協賛企業から特典を受けて、将来的に健康づくりの習慣化につなげる仕組みです。

また、協賛企業の皆さんにも健康づくりに取り組んでいただき、市全体が一体となって「健康なからだところをつくる」まちづくりを目指します。

**事業開始日** 令和2年9月1日(火)

**対象** 18歳以上の市民、および勤務先が市内の人

**条件** スマートフォンをお持ちで、専用アプリ「SPOBY」をダウンロードできること

**ダウンロードの仕方や、協賛企業については次頁で紹介します!**

### 健康マイレージ事業のイメージ



## 他都府県などへ移動する際も、基本的な感染予防を徹底しましょう!

いつもと違う環境では、新しい生活様式で過ごすことを忘れがちです。不特定多数の人と接触する機会が増えるため、感染拡大を防ぐ行動を取り、安心して楽しい時間を過ごしましょう。

- 飛沫を防ぐため、人と話す時には少しの時間でもマスクをつける
- ウイルスを持ち込む・持ち出すことがないよう、立ち寄った場所ではこまめに手洗いや手指消毒をする
- 密になる状況避けるため、行き先の混み具合を確認して行動する

「新しい旅のエチケット」を参考にしてください ▼

旅行連絡会 作成 (協力: 国土交通省・観光庁)



旅行・帰省で 気をつけたいこと

問い合わせ 健康推進課 (東8南13、保健福祉センター内、☎25・9721)

# 帯広市民は運動不足？

## 平均歩数 帯広市民は4830歩

皆さんは毎日どのくらい歩いていますか？

令和元年度に市が行った歩数の実態把握調査によると、帯広市民の平均歩数は全国平均（男性 6794歩、女性 5942歩、「平成30年国民健康栄養調査」）を下回っていることが明らかとなりました。

歩くことは健康維持に効果があるといわれており、1日当たりの歩数により、右記のような病気の予防につながるなどの研究結果もあります。

## 歩数と健康の関係

1日当たりの「歩数(うち早歩き時間)」と「予防できる病気」(抜粋)

- 2000歩( 0分) 寝たきり
- 4000歩( 5分) うつ病
- 5000歩(7.5分) 認知症、心疾患、脳卒中
- 8000歩( 20分) 高血圧症、糖尿病など

出典:中之条研究(東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏)

## 糖尿病やその予備群、がんが多い帯広市

健診日から過去1~2カ月の血糖値の状態を示す値が、基準値を超えている(糖尿病やその予備群)帯広市民の割合は63.8%(平成30年度帯広市特定健診)で、全国・全道平均を上回っています。また、がんで亡くなる人の割合も全国と比べて高いことがわかっています。

身体活動量が多いと、筋肉への血流の増加による血糖値の低下や、がん全体の発生リスクが低くなることが明らかになっています。そこで、身体活動量を増やすきっかけとして、手軽に始められるのが歩くことです。

既に歩くことが習慣になっている人はもちろん、なかなか一歩が踏み出せなかった人も、帯広市健康マイレージ事業をきっかけに歩き始めてみませんか？



**① 歩数カウンター**  
アプリをダウンロードすると自動的に歩数が記録されていき、歩数に応じてポイント(アプリ内の名称はジュエル)がたまります。

**② ポイント(ジュエル)カウンター**  
ためたポイント(ジュエル)は、協賛企業(地元以外も協賛)からの特典と交換することなどができます。必要なポイント(ジュエル)は各企業によって異なります。

**ジュエル 1 個をためるための条件**

- サファイア 100歩ごと
- ルビー 1日1万歩を達成
- エメラルド 1万歩を5日連続で達成
- クリスタル 市が設定した特定の場所に行く

## スポビー「SPOBY」で楽しく運動習慣を

### 歩いて協賛企業の特典をゲット！

スマートフォン用アプリ「SPOBY」は、歩いた分だけポイントがたまり、協賛企業からの特典と交換したり、抽選に応募することができます。頑張った分だけチャンスが増えるので、今までなかなか運動習慣が身に付かなかった人でも、目標のために楽しみながら運動を続けていける仕組みになっています。

特典は、協賛企業の店舗で使える商品券や割引券、商品やサービスの引換券などを予定しています。

### さらに特定健診・がん検診受診でも特典が！

血液検査など体全体の状態をチェックできる特定健診、がんの早期発見・早期治療につながるがん検診もアプリを通じて申し込める予定です。

受診した人へのポイントもあるので、この機会にぜひ受診してみませんか？

## 協賛企業も募集中！

### 一緒に帯広を健康にしませんか？

帯広市健康マイレージ事業は、市内企業などの協力をいただきながら推進しています。協賛企業は随時募集しているので、健康推進課へ問い合わせください。

#### 協賛企業一覧 (8月11日現在)



## 「SPOBY」を始めるには

- ① スマートフォンでQRコードを読み取る。
- ② メールアドレスと郵便番号を入力し、送信することでユーザー登録する。
- ④ アプリのメニューボタンから「スポビープラス」を選択する。
- ⑤ ユーザー登録した際のアドレスに届いたIDとパスワードを入力する。



① ユーザー登録をしましょう！

メールアドレス  
tokachi@spoby.jp

郵便番号  
080-0000

送信

スポビープラス

新規登録

ID obihiro

PASS 1Z56089C

- ③ スマートフォンにアプリをダウンロードする。「SPOBY」で検索。
- ⑥ 属性を選択して登録完了。

