

敬老健康パスで健康を後押し



市では、高齢の方が明るく豊かな生活を送るための取り組みとして実施している敬老優待乗車証(敬老パス)制度を、より多くの方の健康づくりと社会参加を後押しすることを目的として、「敬老健康パス」へと発展させることを検討しています。

現在の「敬老パス」とは？

市内にお住まいの70歳以上の方を対象に交付。自己負担額に応じたチャージ額を、対象の交通機関^{*}で利用することができます。

※市営地下鉄、市電、バス



自己負担額(円)	チャージ額(円)
1,000	10,000
3,000	20,000
6,000	30,000
8,000	40,000
10,000	50,000
13,500	60,000
17,000	70,000(上限)

「敬老健康パス」への発展のイメージ

市民の健康を後押しするため、健康づくりや社会参加につながる活動に対してポイント(1ポイント=1円相当)を付与。より多くの方に参加いただけるように、利用先を拡大するほか、これまでお支払いいただいていた自己負担が不要になります。

1 事業参加

スマートフォンをお持ちの方

スマホアプリをインストール

スマートフォンをお持ちでない方

ポイントカードを郵送

2 ポイント獲得

アプリやポイントカードを活用して、活動に応じたポイントを獲得

〈活動の例〉

- ・ウォーキング
- ・介護予防
- ・人との触れ合い

活動が難しい方も参加できるように制度を構築します

3 ポイント利用

たまったポイントを交換することで、公共交通機関で利用できます(交換上限: 20,000ポイント)

〈公共交通機関〉

- ・地下鉄・市電・バス
- ・JR・タクシー

敬老健康パスについて皆さんの声をお聞かせください

幅広い世代の皆さんからアイデアをいただき、より便利で魅力的な仕組みを作っていきます。

ご意見はこちらから

[ホームページ]

札幌市 敬老健康パス 意見 検索



[電話]

専用コールセンター

☎ 050-3662-4042

(受付時間: 土・日曜、祝・休日、12/29~1/3を除く9~18時)

[意見交換会]

敬老健康パスに対するご意見を直接お聞きするため、意見交換会を開催します。ぜひ、当日直接会場へお越しください。

日時	会場
1/12(金) 14~17時	サンプラザ(北区北24西5)
1/16(火) 14~17時	清田区民センター(清田区清田1の2)
1/17(水) 14~17時	駅前通地下歩行空間(チ・カ・ホ)北2条広場
1/19(金) 14~17時	豊平区民センター(豊平区平岸6の10)
1/23(火) 14~17時	BiVi新さっぽろ(厚別区厚別中央1の6)
1/25(木) 14~17時	生涯学習センター ちえりあ(西区宮の沢1の1)
1/27(土) 10~13時	アリオ札幌(東区北7東9)

冬にもできる健康づくり

「立つ」「歩く」といった体の機能が低下すると、介護が必要になったり寝たきりになったりする危険性が高まります。いつまでも元気な足腰でいるために、日頃からできる運動を実践しましょう。

1 バランス能力を強化する

片脚立ち

(左右とも1分間で1セット、1日3セット)

- ① 転倒しないように、必ずつかまる物がある場所に立つ
- ② 床につかない程度に片脚を上げる



2 下半身を鍛える

スクワット

(5、6回で1セット、1日3セット)

- ① 足を肩幅に広げて立つ
- ② お尻を後ろに引くように、2~3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくりと立ち上がる



3 効果的な歩き方を身に付ける

以下のポイントを意識することで、体脂肪の燃焼による肥満防止、筋力・体力の向上など、ウォーキングの効果が高められます。冬期間は雪道に気を付けながら、自分に合ったリズムとペースで無理なく続けましょう。

ポイント

- 視線は真っすぐ
- 腕は前後に大きく振る
- 顎を引く
- 肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅を大きく



ウォーキングの効果

歩く量を1日当たり1,000歩(約10分間)増やすと、生活習慣病の発症を3.6%、死亡のリスクを2.8%減らせるといった効果が期待できます。

出典:厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット」

延びらさる!

健康寿命

いつまでも自分らしく、健康で過ごすために大切なことを考えます。

第2回 健康づくりと社会参加を後押し!

雪かきも立派な運動です

雪かき時の体への負荷はウォーキングの2倍ともいわれています。30分の雪かきで、一日に必要なとされる運動量をほぼ満たすことが可能。一方で心臓に負担がかりやすい運動でもあるので、無理せず行うことが大切です。

