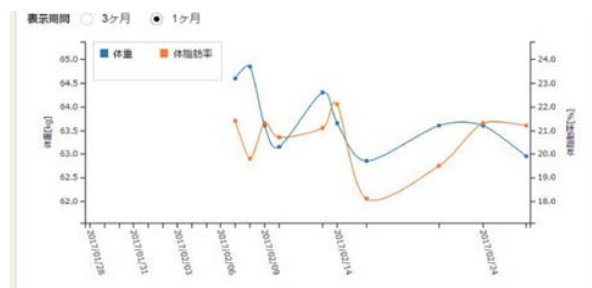


## 「スマカ」を登録すると、ウェブでご自身のデータを確認できます

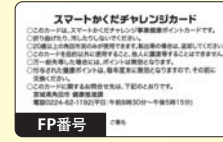


### 登録方法

- ①ウェブにアクセスする。  
<https://kakuda.karada.live/> にアクセス。  
下のQRコードを読み取ると簡単です。
- ②IDとパスワードを入力してログインする。  
ID: スマカ裏面に記載してあるFP番号 (10桁)  
パスワード: 初回は誕生日4桁 (例 4月1日→0401)
- ③ログインしたら新しいパスワード (8~16文字の半角英数記号で入力) に変更し、再度ID (FP番号10桁) と新パスワードを入力してログイン。



▲QRコード



▲FP番号(スマカ裏面)



## 「スマカ」を使って 体成分・血圧測定!

スマートかくだチャレンジカード (愛称「スマカ」) はもうお持ちでしょうか。今回は健康ポイント以外の活用法を紹介します。市内3箇所 (ウエルパーク・市民センター・総合体育館) に設置している上記写真の測定コーナーはいつでも気軽にご利用いただけます。「スマカ」を使うと便利に測定できるほか、測定履歴が残り前回の測定結果も表示され、値の変化を見ることができます。また、市のスマートかくだチャレンジ事業専用のウェブページにアクセスすると、測定結果などをデータで確認することができます。  
【問い合わせ】健康推進課 (☎62-1192)



▲さっそくウェブにアクセスしました。

### 夫婦で仲良く健康づくり 齊藤さんご夫妻にインタビューしました

体成分測定のおかげは、好子さん「コレステロールが高く、運動したほうが良い」と主治医に言われてがっかりしていました。夫が体成分を測定し体重が減ったことをきっかけに、私も取り組んでみようと思いました。体脂肪率や筋肉率など自分で数値を把握できるので、改善しようという意欲がわきます。

体成分・血圧測定の活用についてどうですかー  
政司さん ウェルパーク以外にも総合体育館や市民センターに設置してあるので、気軽に測れますね。自分なりに目標が持て、努力して結果が良

さいとう まさし 政司さん  
よしこ 好子さん (北郷在住)  
政司さんは太極拳、好子さんはレクダンス、ご夫婦でウォーキングイベントにも参加されています。政司さんは市の運動普及推進員としても活躍されています。

いと嬉しいですよ。推移がグラフで分かるのと良いと思っていたところ、ウェブで見れることが分かってさっそく利用しました。

体成分相談日の活用についてお聞かせくださいー  
好子さん 食事の仕方、筋肉のつけ方、歩く時間など、自分に合った方法を具体的にアドバイスしてくれるので参考になります。運動を継続してきたことで、コレステロール値が改善し、服薬しなくてもよくなりました。主治医に「筋肉もついてますね」と言われ嬉しかったです。相談日が毎月あるので続けるきっかけになっています。



▲計測後に前回の履歴も表示されます。

体成分・血圧測定で自分の体を知ろう

体成分を測定することで、体重、体脂肪率や筋肉率、基礎代謝量、体水分量などの値が分かります。体脂肪が多すぎたり、筋肉が少なすぎたり、体成分のバランスが悪いと生活習慣病や体調の乱れにつながります。肥満や生活習慣病の予防・改善には、まず自分のからだの状態を「知る」ことが大切です。からだの状態を総合的にチェックし、常日頃から健康を意識できるように、体成分や血圧を定期的に測定して、日々の健康管理と維持・増進にお役立てください。

体成分相談日を「活用ください」

毎月1回、ウエルパークで、体成分相談日を設けています。体成分測定器の使用法や測定結果の見方を知りたい、食事や運動など生活習慣改善の方法について相談したい、自宅でできる簡単な効果的な運動を体験したいという方は、ぜひご利用ください。

#### 《10月の開催日》

日時 10月19日(木)午前9時~11時30分受け付け  
場所 ウエルパーク

#### 《内容》

- ①体成分の測定
- ②個別相談 (管理栄養士、運動指導士、保健師と相談できます)
- ③ぶち運動体験セミナー (午前10時、午前11時の2回実施。1回30分)

※相談日程は、本誌の「健康の広場」に掲載していますので、ご確認ください。

◎10月のテーマは「食事だけじゃない! コツコツ骨粗しょう症予防の運動」です。

## 秋は健康ポイント対象事業が盛りだくさん! ポイントをためるチャンスです



- ◎健康づくリウォーキング (10月開催分)  
あぶQウォーク (1日) / 横倉地区健康づくリウォーキング (8日) / 保健福祉まつりウォーキング (15日) / 西根地区ウォーキング (18日) / 小田地区とくらウォーキング (29日)  
※詳細は9月号 (P19)、今月号 (P14~15) をご覧ください。
- ◎運動体験会  
各自治センターなどの主催で開催されます。詳しくは自治センターだよりをご覧ください。

- ◎各種がん検診など (これからでも申し込み可)  
がん検診 (乳がん / 子宮がん / 胃がん)、骨粗しょう症検診、肺がんCT検診、成人歯周病検診  
※子宮がん検診を受けた方は領収書、成人歯周病検診を受けた方は検査票を健康推進課へ。その他の検診は会場で付与。
- ★健康ポイントをためトクポイントに交換できます★  
交換日 (場所): ウォーキングイベント日 (ゴール地点) 3月1日~30日 (ウエルパークほか)