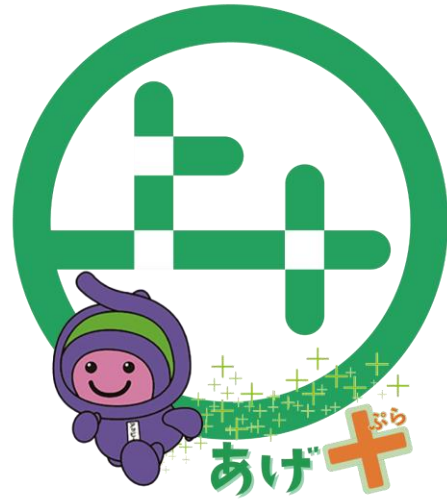


第1回スポーツ健康都市推進会議



令和8年8月4日

(1) スポーツ健康都市推進事業（健康ポイントアプリ）の実施報告と今年度の事業展開について

令和4年度

上尾市スポーツ
健康都市宣言

令和5年度

スポーツ健康都市
推進会議発足

令和6年度

健康ポイント事業の実施（5年計画）

「健康ポイントアプリ」を軸とした
健康意識の醸成、各施策の推進

令和10年度



あげお健康+

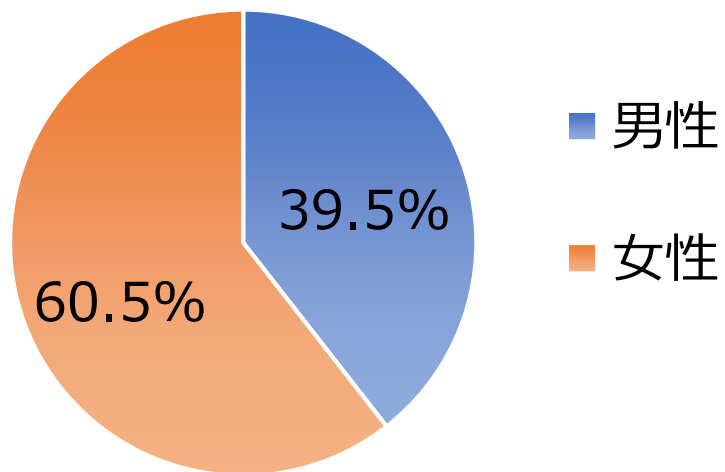


（上尾市スポーツ健康都市宣言の推進に向けたロードマップ）

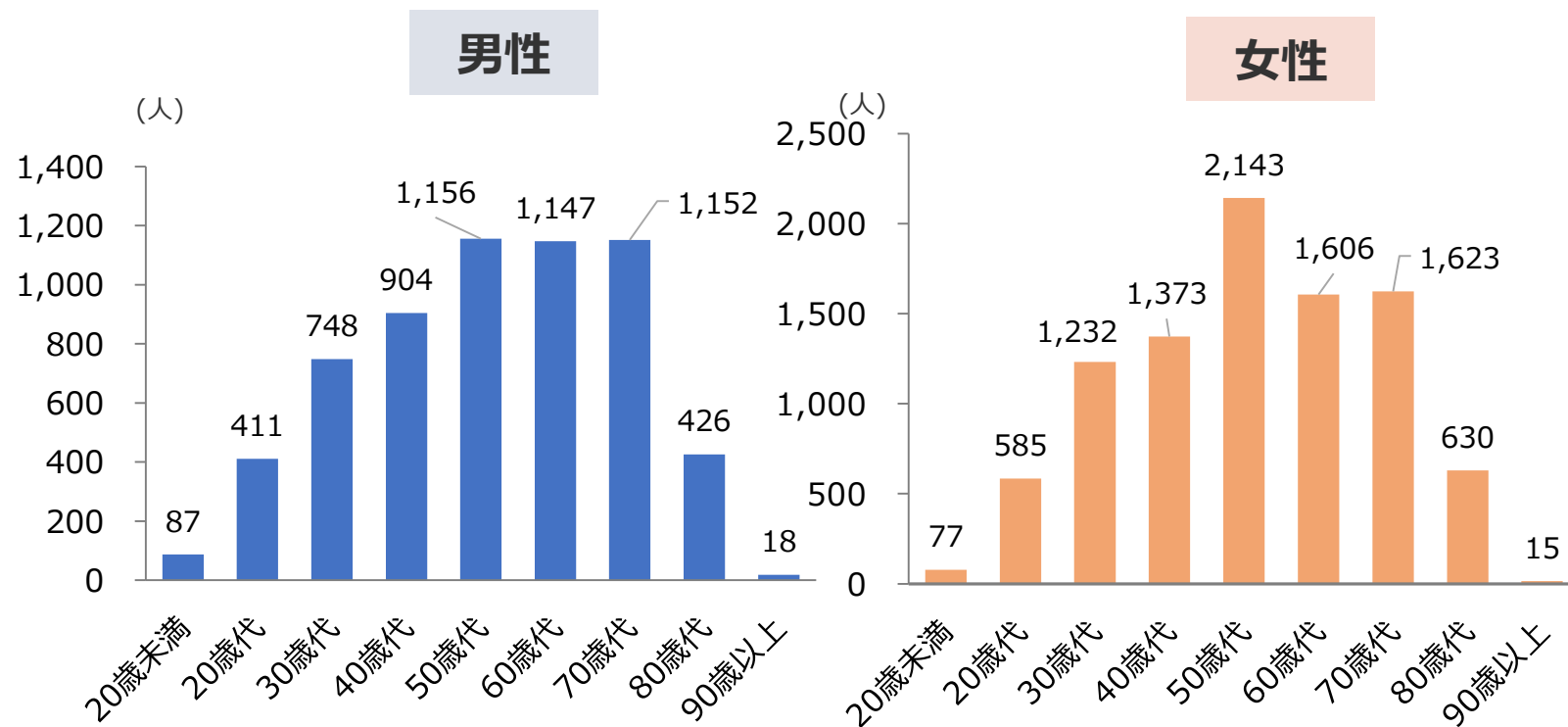
令和7年度サマリー (参加者属性)

登録者数：15,382人
(令和8年3月末時点)

【男女比】

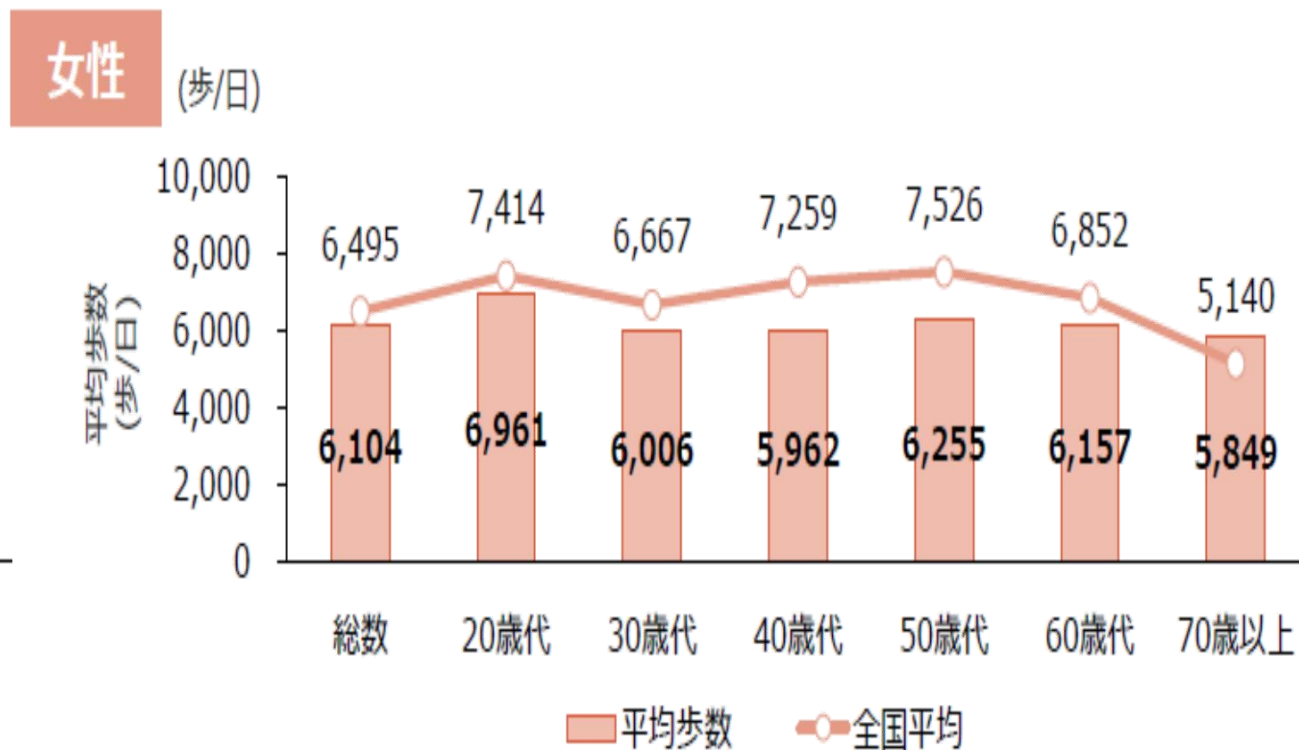
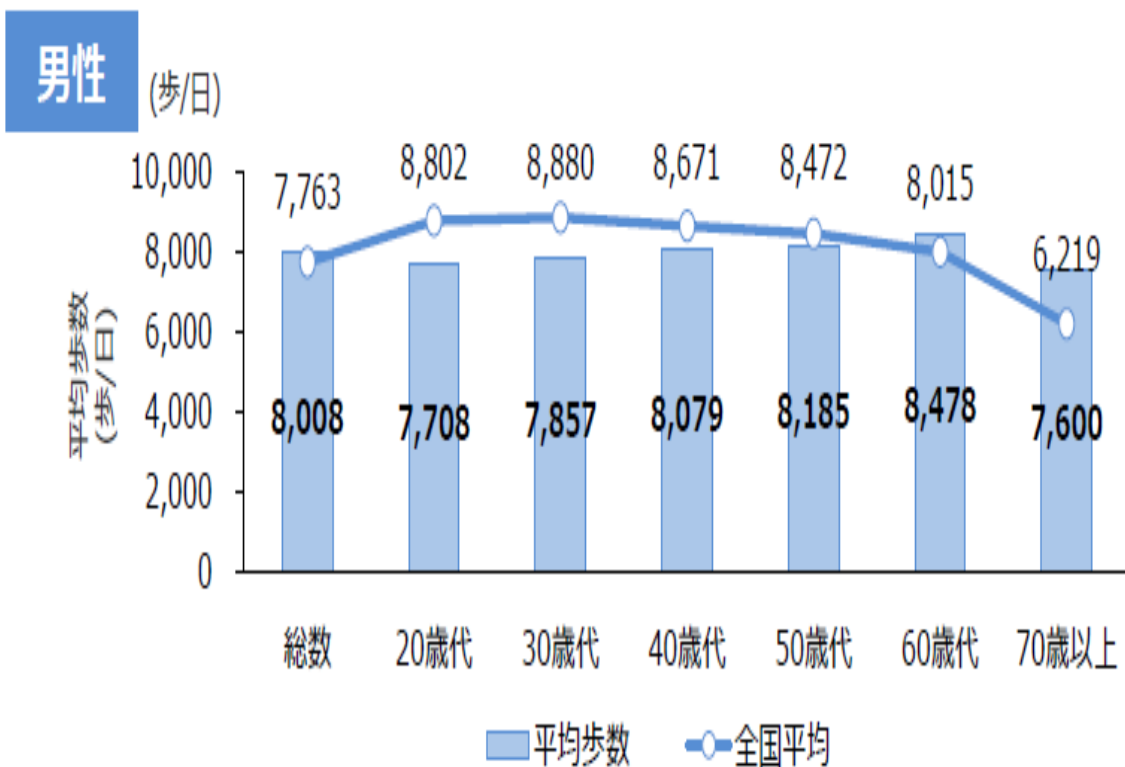


【年代別構成】



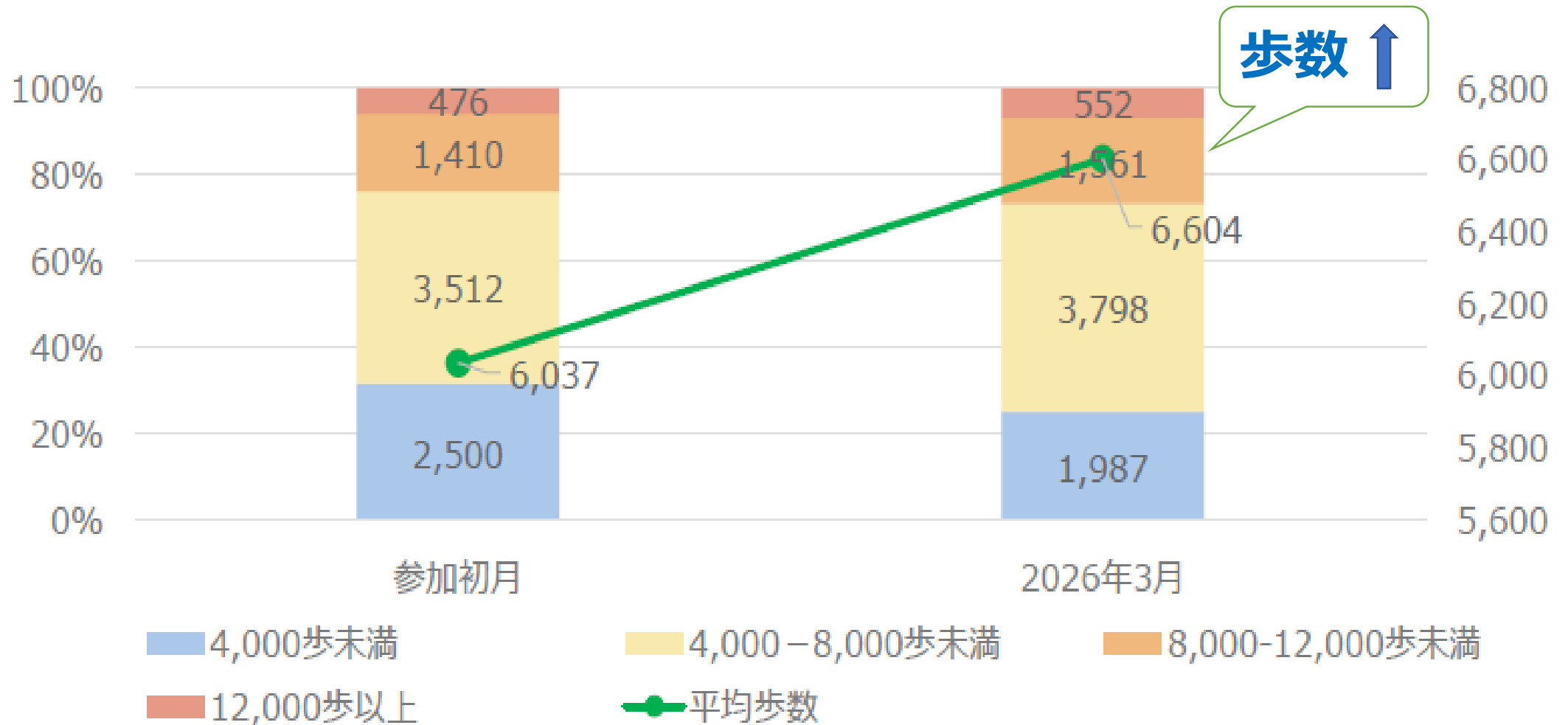
令和7年度サマリー (歩数)

参加者全体の**全事業期間中の平均歩数は6,846歩**
**男性は60歳代と70歳以上、女性は70歳以上で全国平均を上回り、
しっかり歩いていた。**
男性の50歳代以下、女性の60歳代以下では全国平均を下回っていた。就労世代として忙しい世代ではあるが、アプローチが必要。



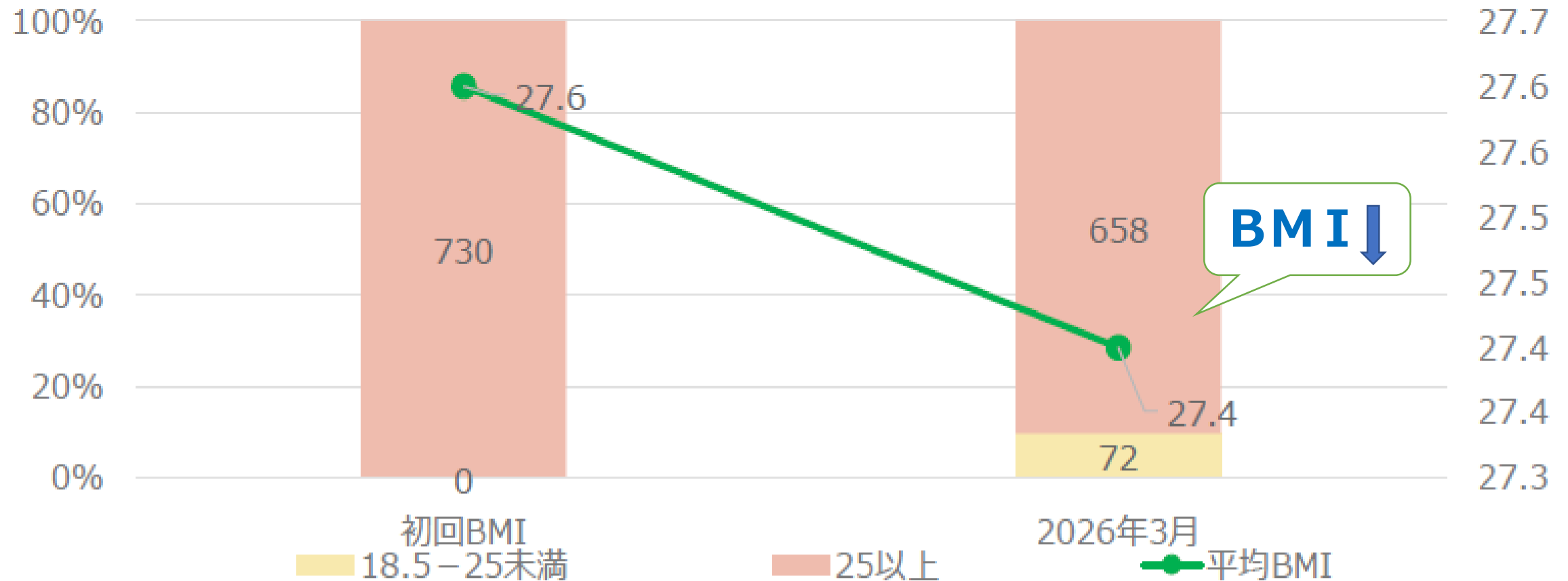
令和7年度サマリー (継続参加者の歩数)

登録初月を開始時歩数とし、2026年3月の歩数との比較したところ、参加初月の平均歩数は**6,037歩**、2026年3月は**6,604歩**。2026年3月に8,000歩以上歩いていた人の割合は、**2,113人 (26.8%)**。



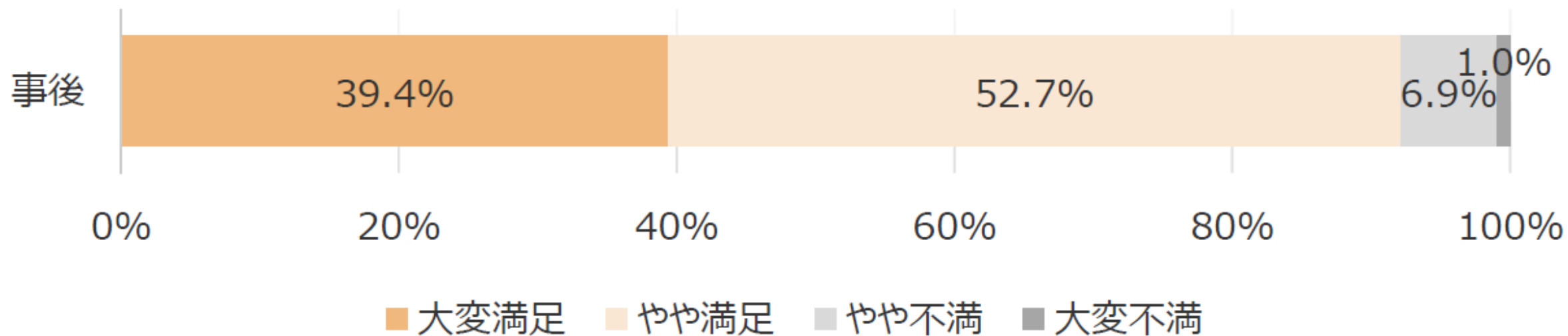
令和7年度サマリー (継続参加者の体組成)

加入後初回測定時BMIが肥満だった参加者において2026年3月のBMIを確認すると、27.6から27.4に減少

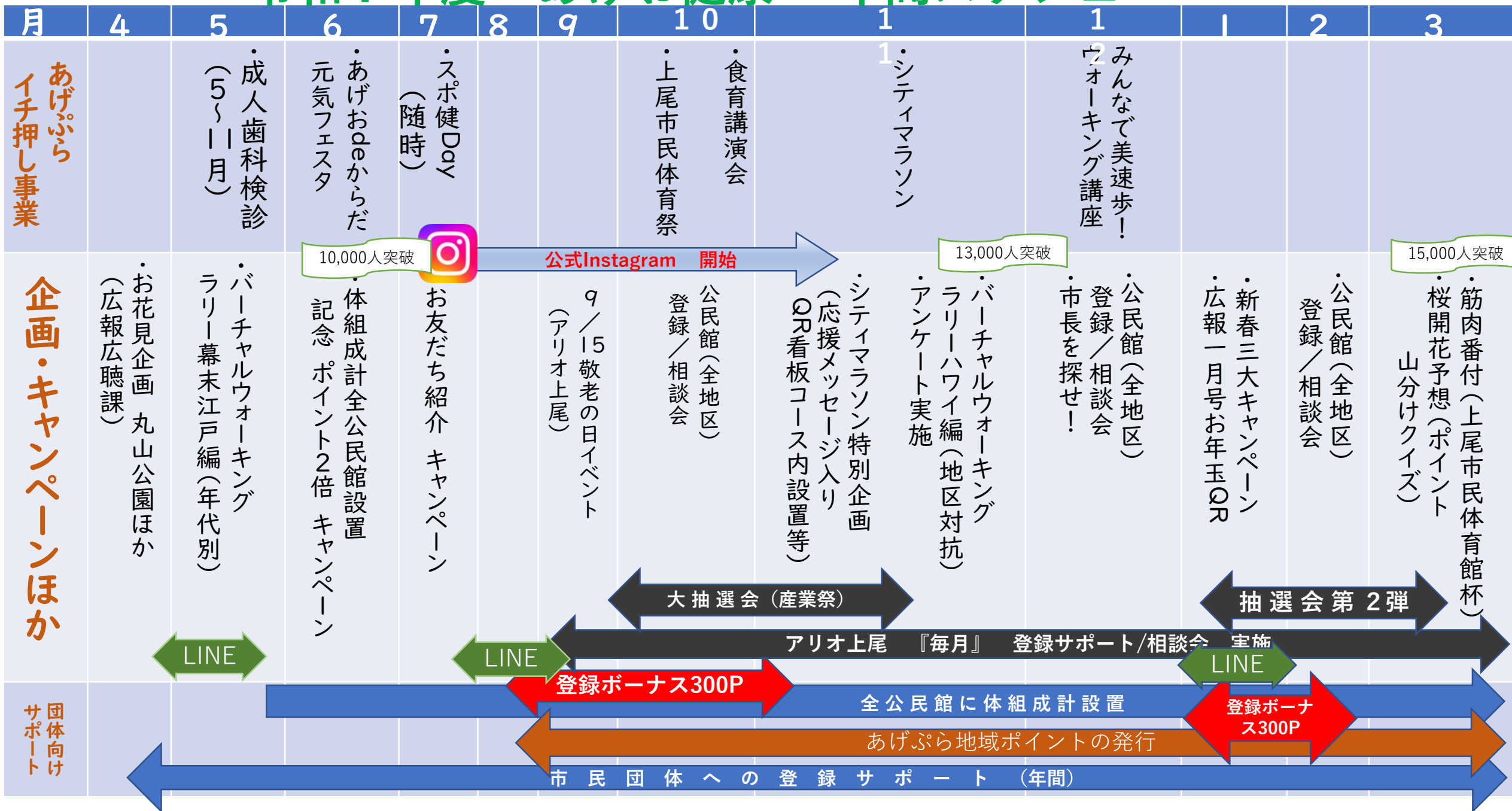


令和7年度サマリー (事業満足度)

回答者数 2,055人



令和7年度 あげお健康+ 年間スケジュール



体組成計の設置場所の拡充

昨年度から1台増設、設置場所の見直しを行い、体組成測定拠点を**10か所**に。

令和7年度

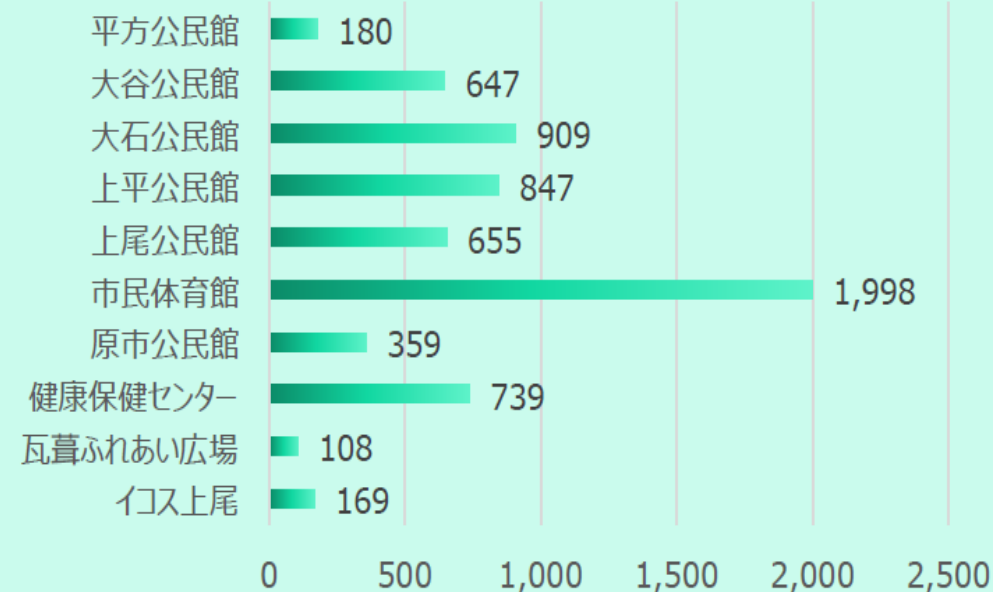
- 健康保健センター
- こども保健センター
- 市民体育館
- 上尾公民館
- 上平公民館
- 平方公民館
- 原市公民館
- 大石公民館
- 大谷公民館



令和8年度

- 健康保健センター
- イコス上尾
- 市民体育館
- 上尾公民館
- 上平公民館
- 平方公民館
- 原市公民館
- 大石公民館
- 大谷公民館
- 瓦葺ふれあい広場

測定拠点別測定回数



各拠点の測定回数（令和8年5月分）

出張サポートの実施

令和7年度 1 2 1 回実施



R8年度 登録サポート(6公民館年間予定)



R 8 年度は 5 月以外
毎月公民館へ
登録サポート出動!!



出張登録サポート

ご自身で登録が難しい場合は、出張登録サポートをご利用ください

時間はいずれも**9時30分～11時30分** **予約不要**

上尾公民館	4/21(火)、6/22(月)、7/6(月)、8/5(水)、9/25(金)、10/27(火)、11/4(水)、12/3(木)、1/25(月)、2/18(木)、3/19(金)
平方公民館	4/22(水)、6/24(水)、7/8(水)、8/6(木)、9/24(木)、10/28(水)、11/6(金)、12/4(金)、1/27(水)、2/25(木)、3/24(水)
厦市公民館	4/24(金)、6/26(金)、7/9(木)、8/7(金)、9/4(金)、10/29(木)、11/9(月)、12/7(月)、1/29(金)、2/26(金)、3/26(金)
八石公民館	4/27(月)、6/3(水)、7/22(水)、8/24(月)、9/2(水)、10/5(月)、11/20(金)、12/16(水)、1/6(水)、2/3(水)、3/3(水)
上平公民館	4/28(火)、6/5(金)、7/24(金)、8/26(水)、9/18(金)、10/7(水)、11/25(水)、12/17(木)、1/7(木)、2/4(木)、3/4(木)
大谷公民館	4/30(木)、6/9(火)、7/27(月)、8/28(金)、9/7(月)、10/9(金)、11/27(金)、12/18(金)、1/8(金)、2/5(金)、3/8(月)

R7年7月～運用開始 84投稿 173人フォロワー



9 2 1 7
ageo_kenkoplus

投 市長、今月もかなり歩いています！
ageo_kenkoplus



ageo_kenkoplus

先日上尾駅周辺で行われた串ぎょうざフェスでの市長の様子です。

会場では多くの市民の皆様「市長！」とお声がけいただき、「市長をさがせ！」が大人気でした★
会場にいた方、市長をさがせましたか？
😊

市長も皆さんにポイントを届けるため、たくさん歩きました。

では、📢 5月の市長の歩数の発表！！です
📢 5月は 236,275 歩「一日平均 7,621 歩でした👏
皆さん、市長より多く歩けましたか？😞



ageo_kenkoplus
ageo_kenkoplus - オリジナ...



15,000人というつながりに、私たちも心から感動しています😊

バーチャルウォーキングラリー

2024.10 富士山編 « 178.5km »
1,392人ゴール

2025. 5 幕末江戸編 « 147.0km »
1,676人ゴール

2024.12 パリ編 « 131.2km »
1,393人ゴール

2025.11 ハワイ編 « 313.3km »
2,079人ゴール

5月～マチュピチュ編« 197.1km »



11月～エジプト編スタート« 296.25km »



あげお健康+ 大抽選会

開催します!!

R8 第1弾!!



【温泉賞】ペア入浴券



【特賞】アプリ連携
タニタ活動量計
(AM-150)



【井上スパイス賞】



【大塚製薬賞】



【矢島園賞】

参考) 令和7年度実績
(第1弾)
8月1日～9月30日
781人(958口)の応募
(第2弾)
1月1日～2月20日
1,630人(1,988口)の応募

様々な企画 キャンペーン



アッピーからの お年玉
健康増進課 048-774-1411 048-776-7355

あけましておめでとう！
「あげお健康+」のアプリ内で
の二次元コードを読み取る
と、お年玉でポイントが獲得で
きる。

たから国民年金
048-775-137
048-775-9827
会社員や公務員、
配偶者以外の人
と被保険者へ自動的
に20歳になってらお
け内に、日本年
加入のお知らせが郵
配されない場合は年
が必要で、
1万7,510円（令
これに付加保険料
すると、将来の年金
制度もあります。付
した月から納めます。
られない場合は、学
費や免除制度、納付猶
で相談してください。

**所有者が死亡した
者申告書の提出**
048-775-133
048-775-9846
を所有する人が
白までに
現
な

などの必要事項を申告してくださ
い。未登記家屋を相続した場合や、
法定相続人が家庭裁判所で相続放棄
の手続きをしている場合は、資産税
課へ連絡してください。なお、登記
名義人の変更（相続登記）は法務局で
の手続きが必要です。【申告期限】
現所有者であることを知った日の翌
日から3カ月を経過した日まで
【提出書類】現所有者（相続人全
員）【提出書類】相続人代表者指定
届出書兼現所有者申告書（資産税課
にある。市ホームページからダウン
ロードも可）に必要な事項を記入し
て、直接または郵送（消印有効）で資

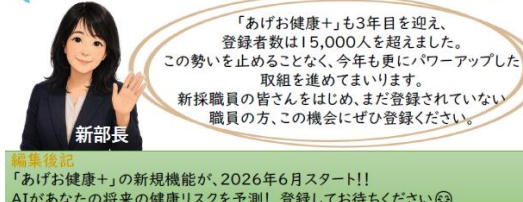
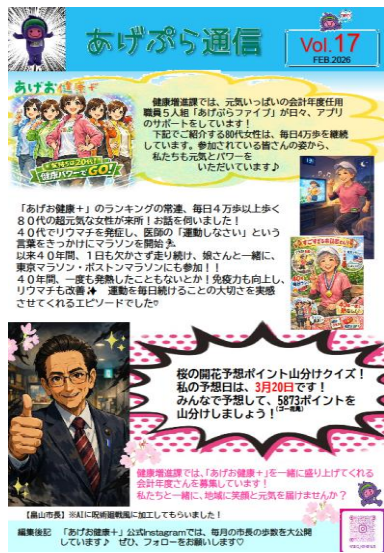


広報あげお1月号掲載

交通防犯課 048-775-5138

「市長をさがせ！」実施中

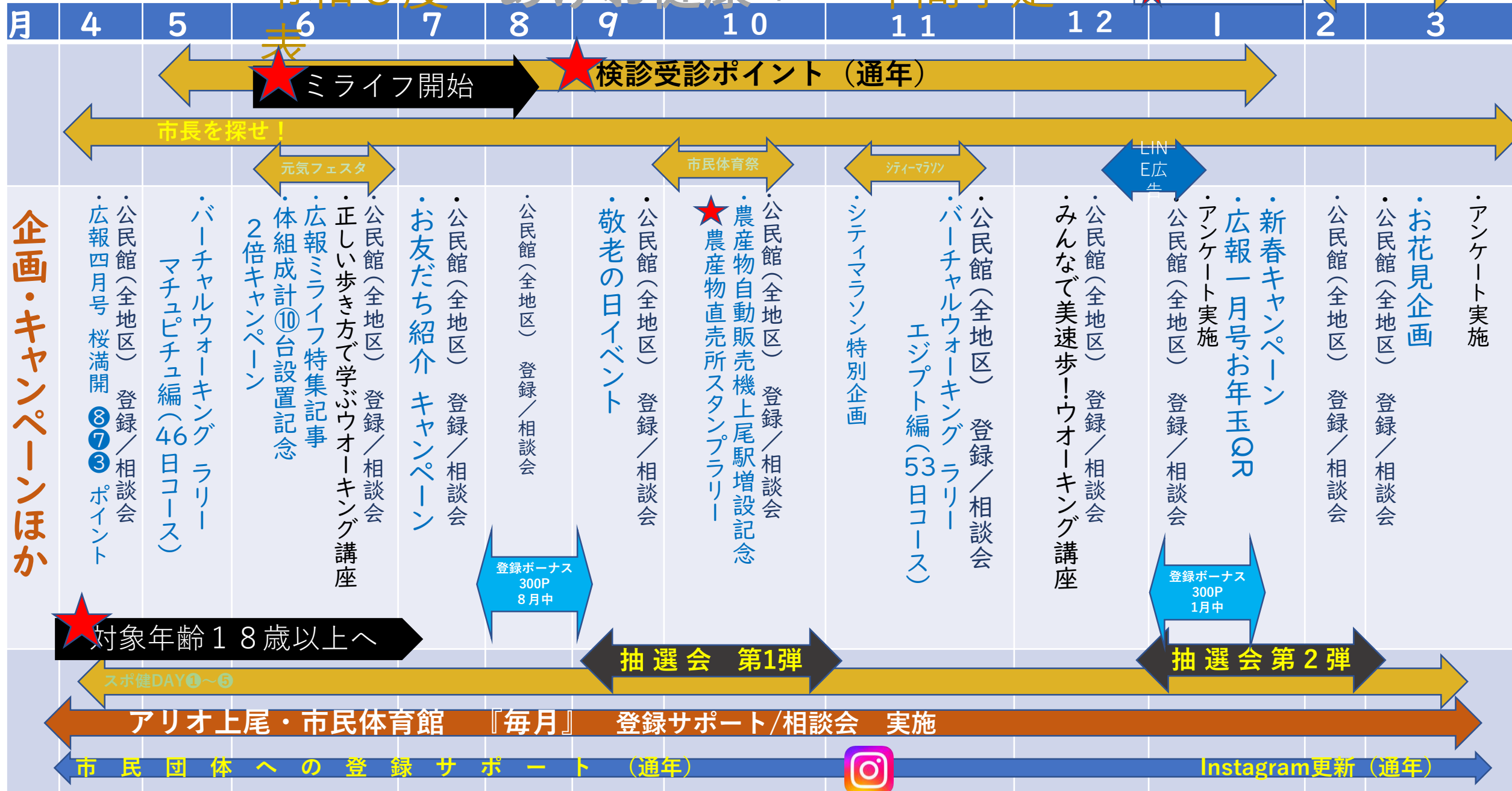
あけぶら通信 Vol.25 発行済み



令和8年度 あげお健康+ 年間予定

★ 新たな取組

イチ押し事業



企画・キャンペーンほか

登録ボーナス
300P
8月中

登録ボーナス
300P
1月中

新機能の導入 (令和8年6月スタート)

AIが将来の健康リスクを予測
個別の生活習慣改善プランを提案



診断の結果を見て、
生活習慣を見直そう
とは思っているけど、
なかなか...

今からできる
未来への健康対策

AIが、 あなたの**未来の**健康リスクを予測！

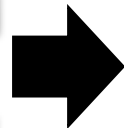
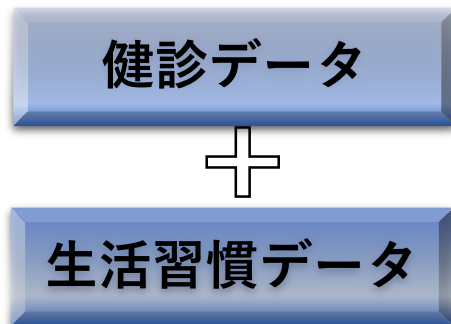
健康診断は毎年受けてるけど、
それだけでいいのかしら？
将来の家族や自分の健康が
少し不安...

健康診断は受けっぱなし。
まだ若いから大丈夫だと思っ
てたけど、このままの生活習
慣でいいのかな。



あけお健康+があるから大丈夫！

- ☑ 健康診断結果と生活習慣アンケートから
あなたの将来の健康リスクをAIが予測！
- ☑ 未来の健康リスクを**見える化**
- ☑ あなたのこれからの健康づくりに必要な
アドバイスをお届け！





あげお健康+

まるであなただけのパーソナルトレーナー！

健診データと生活習慣データで
AIがあなたの将来の
健康リスクを予測！

90日間のチャレンジクリアでポイント獲得

- あなたの生活習慣が
与える影響を
わかりやすく分析！
- 正しい生活習慣の達成率が
得点評価で
わかりやすい！
- 生活習慣
改善方法を
的確に提案！

STEP 流れに沿って入力するだけ！

STEP1

健診データ入力
まずは健康診断の結果を
入力しましょう。

STEP2

生活習慣のチェック
次に生活習慣について
お答えいただけます。

STEP3

解析スタート
登録が完了したら「解析」
開始してください。

STEP4

解析結果を確認
解析結果をご確認
いただけます。

「ミライフ」「健康シフトプラン」の機能紹介（一例）

現状分析

自分のからだの今を知る

将来予測

自分のからだの将来を知る

はじめよう！90日間チャレンジ

さまざまなミッションを達成して健康的な生活習慣を身につけよう！

・「ミライフ」のAI予測は病気を診断するものではありません。
・「ミライフ」は、医師や保健師などの医療関係者の管理下でご使用ください。

【利用実績】

《7月8日時点》

■健診結果の入力

260件（86人）

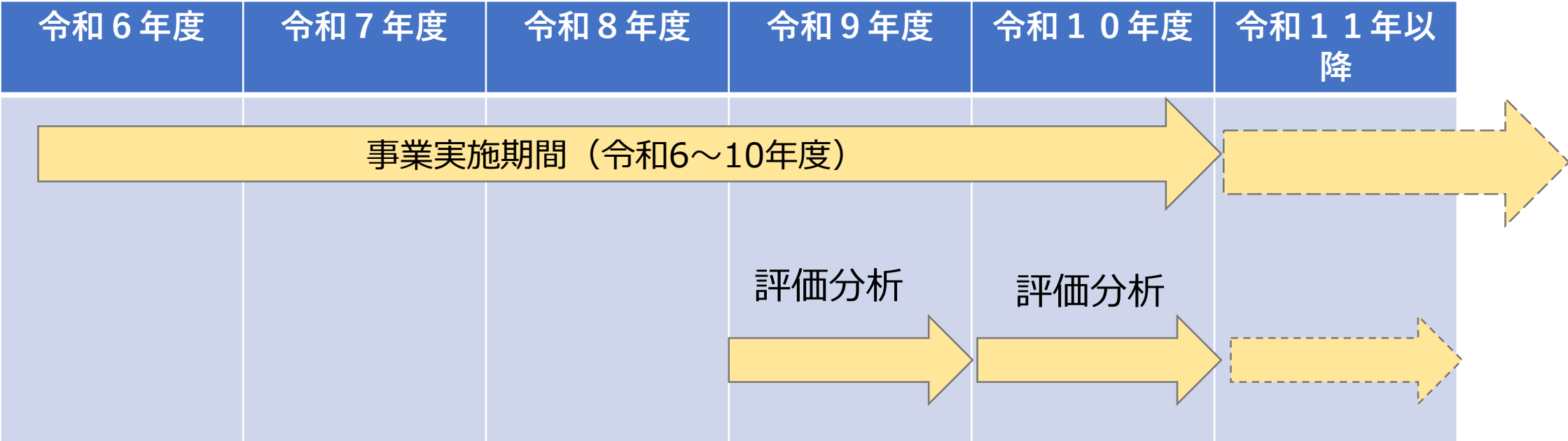
■AI分析回数

72回（67人）

■ミッションチャレンジ人数

779人

あげお健康ポイント事業 長期スケジュール



※令和 9 年度に令和 6 ～ 8 年度の 3 年間分の評価分析を実施予定

(2) スポーツ健康都市推進事業（その他の事業） の実施報告と今年度の事業展開について

**体幹・骨盤
エクササイズ**
理学療法士による
ウイメンズヘルスケア

対象
35～55歳前後
更年期
プレ更年期

心と身体をリフレッシュ
自分と向き合うワタシ時間

更年期を“幸年期”へ…プレ更年期の方も大歓迎！
姿勢と身体のチェック・座学・エクササイズ
と盛りだくさんの内容を講座をお届けします。

日程：2026年度
5月30日(土)／6月17日(水)／8月22日(土)
10月17日(土)／12月22日(火)／1月23日(土)
2月20日(土)／3月13日(土)

定員：各回14名 ※先着順
費用：無料
持ち物：タオル・水分・動きやすい服装

申し込み LINE予約(1カ月前から受付)
QRコードから友達登録をお願いします。
メッセージ入力欄に「骨盤エクササイズ」
と入力送信後、表示される入力フォームへ

時間 10:00～12:00
場所 上尾市健康保健センター
講師 HAGURUMA 上尾

お問い合わせ 上尾市健康増進課 048-774-1411

Q. この検査で何が分かるの？
尿中のナトリウム値・ナトリウム値・クレアチニン値を測定し、
以下の2つの値が分かります。

ナトリウム比 塩分と野菜などの摂取バランス
塩分をとりすぎていないか、野菜や果物が不足していないか分かります。

塩分摂取量 1日の推定塩分摂取量
1日にどれくらいの塩分をとっているのか分かります。
日本人の1日摂取目標量は男性7.5g、女性6.5gです。

親の食事はおこさまの食塩摂取量に大きな影響を与えます。将来の健康のために、
こどものうちから家族みんなで減塩を心がけることが大切です。

流れ ※保護者の方が対象です。1家庭1検体となります。

- 1 アンケート記入**
検査時に必要です。
必ず記入してください。
- 2 尿を探る**
新鮮な尿を探ってください。
10のメモリまで入れます。
キャップをしっかりと
閉めてください。
- 3 名前を記入した
シールを容器に貼る**
採取した人の氏名
(カタカナ)を記入し
透明の袋に入れて
ください。
- 4 提出**
健診時、子ども保健センター
へ提出する。
・採取した尿
・アンケート

結果 3週間～1か月後を目安にご自宅に郵送します。

* 一般的な健康診断の検査項目には含まれません。医療機関でやると約5000円かかる検査です。ぜひこの機会をご活用ください。
* 提出日は以下の健診日のみです。
11/7(金)もしくは11/25(火) 提出場所 子ども保健センター 提出時間 12:30～14:00
* 検査にご協力いただけない場合は、お手数ですが空容器を健診会場にご返却ください。

お問い合わせ先 上尾市健康増進課(健康保健センター) ☎048-774-1411

けんきやくそく係
上尾市健脚速歩チャレンジ 健康づくりに！ お子さまと一緒に！

**速く歩けるのは
だれだ！？**

歩く速さで健康チェック！！測って、歩いてもっと
元気に！！

11月23日(日) 9:30～12:00

スケジュール

9:00 受付
9:30 開会式、準備体操
10:10 100m速歩測定
400m速歩測定
プログラムの途中で小学生対象に
走り方教室を実施

11:50 閉会式
12:00 終了
*雨天時は、体育館で
「正しい歩き方」の講義を実施予定

対象：市内在住の小学生以上
定員：100人(先着順)
会場：富士見小学校(校庭)
*雨天時は体育館で実施します
持ち物：帽子、フェイスタオル、飲み物
動きやすい服装、運動靴
体育館履き(雨天時)
講師：田邊 潤
(早稲田大学本庄高等学院教諭)

あげお健康ポイント事業！
おひとりでも参加 60ポイント獲得
親子で参加 +30ポイント
三世代で参加 +40ポイント
お友達と一緒に +10ポイント
プラスで加算されるチャンス！
(上限100ポイント)

参加をしてポイントゲット！

おひとりでも、
グループでも
参加大歓迎～♪

申し込み 上尾市LINE公式アカウント
【イベント運動講座】
と入力し送信
10/23(木) 9:00～受付開始

問い合わせ
健康保健センター
☎048-774-1411

女性のための 体幹・骨盤エクササイズ



＊事業目的：地域女性の健康意識の向上・運動習慣の獲得に繋げることで長期的な地域の活性化を図る。

＊日程：5月30日（土）、6月17日（水）、8月22日（土）、10月17日（土）、12月22日（火）、令和9年1月23日（土）、2月20日（土）、3月13日（土）

＊時間：10:00～12:00

＊場所：健康保健センター

＊対象：上尾市内在住の今年度末時点で35～55歳前後（プレ更年期・更年期）の女性

＊定員：14名/回



体幹・骨盤 エクササイズ

理学療法士による
ウイメンズヘルスケア

対象
35～55歳前後
更年期
プレ更年期

心と身体をリフレッシュ 自分と向き合うワタシ時間

更年期を“幸年期”へ…プレ更年期の方も大歓迎！
姿勢と身体のチェック・座学・エクササイズ
と盛りだくさんの内容で講座をお届けします。

日程：2026年度
5月30日（土）／6月17日（水）／8月22日（土）
10月17日（土）／12月22日（火）／1月23日（土）
2月20日（土）／3月13日（土）

定員：各回14名 ※先着順
費用：無料
持ち物：タオル・水分・動きやすい服装

申し込み LINE予約(1カ月前から受付)
QRコードから友だち登録をお願いします。
メッセージ入力欄に「骨盤エクササイズ」
と入力送信後、表示される入力フォームへ

時間
10:00～
12:00

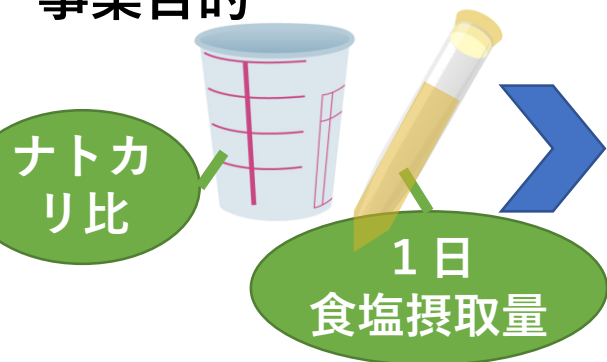
場所
上尾市健康
保健センター

講師
HAGURUMA
上尾

問い合わせ 上尾市健康増進課 048-774-1411

減塩対策事業尿検査（令和7年度の報告）

事業目的



食塩摂取量の把握
食塩目標量の認識

国の最重要栄養課題

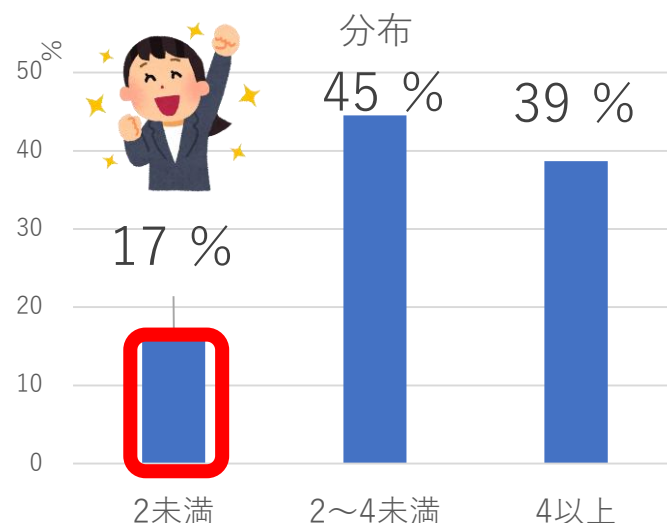
食塩の過剰摂取
を防ぐ

高血圧を防ぎ
健康寿命の延伸

対象 1歳6か月健診対象の児をもつ保護者（**青壮年期**） と 減塩をテーマにした調理実習の参加者（年齢不問）

結果 ナトリウム

（1.6健診の保護者：
♂ 32人 ♀ 106人）



1日食塩摂取量

目標量（7.5g）未満の人



25.8%



19%

減塩対策事業尿検査（令和8年度の予定）

対象 1歳6か月健診対象の児をもつ保護者（青壮年期）

減塩をテーマにした調理実習の参加者（年齢不問）

取り組み内容

●1歳6か月健診対象の児をもつ保護者（9月～11月）



●ランチ調理実習の参加者（6月と11月）



6月のテーマ：「減塩でもおいしい！鉄分補給クッキング」

11月のテーマ：「減塩でもおいしい！カルシウム補給クッキング」



WEB運動講座（健康遊具エクササイズ）

ストレッチ



健康遊具 背伸ばしベンチ
太ももの後ろ・腰のストレッチ編

有酸素運動



健康遊具 ステップ
有酸素運動編

筋力トレーニング



※腰を痛めてる方は、医師と相談の上で行いましょう
健康遊具 背伸ばしベンチ
腹筋編

平衡感覚トレーニング



健康遊具 バランスビーム
平衡感覚トレーニング編

事業目的：

市民が身近にある健康遊具を利用し健康づくりを行うことができる。

撮影場所：

上尾市内公園

動画内容：

公園の健康遊具を用いた筋力トレーニングやストレッチ方法について説明。

協力者：

健康運動指導士 本郷 民子先生

市ホームページやあげTubeに掲載中

〈みんなで美速歩！ウォーキング講座〉

会場：上尾運動公園陸上競技場

日程：令和8年12月6日(日)



事業目的：効果的で美しいウォーキング方法についての講義と実践を通して
自己の健脚度や速歩の健康効果を体感してもらう。

さらに運動習慣の継続・定着させることにより市民の健康に対する意

識を高める。

対象：小学生以上の市民 定員：100名

講師：早稲田大学本庄高等学院 田邊 潤 教諭

内容(予定)：正しいウォーキングについての講義、100m・400m速歩測定