

保健師からの

ちよこ

55はなこ

担当：山口 聡子

コバトン健康マイレージに参加してウォーキングしませんか!

ウォーキングはみなさんご存じのように道具を準備する必要もなく、お金をかけず気軽に行える運動です。有酸素運動と呼ばれ、体内に酸素を取り入れて糖質や脂肪を燃焼させていく運動です。

<ウォーキングの効果>

- ①血液の循環が良くなる
 - ②生活習慣病の予防
 - ③肥満の解消
 - ④リラックス効果
 - ⑤人との交流ができる
- など、良い効果がたくさんあります。



<コバトン健康マイレージとは?>

専用の歩数計またはスマートフォンを使用してウォーキングをすると、歩数に応じてポイントが貯まります。歩数計は、町の施設や店舗に設置してあるタブレット端末(リーダー)にかざすと歩数データが送信できます。一定以上のポイントが貯まると、抽選で県内の特産品や協賛企業の商品が当たります。楽しく健康づくりができる事業です。

- 1 対象 18歳以上で町在住または在勤のかた
- 2 参加費 無料
- 3 申込み
 - ①歩数計の使用を希望するかた
健康福祉課(窓口⑥)へお越しください。
持ち物 健康保険証
 - ②スマートフォンの使用を希望するかた
県コバトン健康マイレージホームページから申込方法手順に従いお申込みください。
※健康保険証のコピーを後日郵送する必要があります。

～参加者の声～

- ・(60代・男性)今まで歩こう歩こうと思っていたけどなかなかできなかった。知り合いに勧められて参加したが、万歩計があると意識して歩かなくっちゃと思うようになった!今では、職場まで歩いて行く日もあり、大体1日8,000～10,000歩、歩いている。
- ・(30代・女性)体を動かす習慣がなく運動不足なのはわかっていたが、何もできずにいた。参加してからは、歩数の少ない日は『明日はもう少し歩こう』と意識するようになった!

みなさんのご参加、お待ちしております!



<ウォーキングの注意点>

- ・自分の体調や体力に合わせて行いましょう。
- ・準備運動をしてから歩きましょう。
- ・水分補給をしながら歩きましょう。
- ・道路状況を確認し、事故やケガをしないように注意しましょう。

問合せ 健康福祉課 健康づくり担当 ☎62-1233