

健康マイレージの申込について

- ・対象者：町内在住の18歳以上の方
- ・経 費：無料。ただし、歩数計を申込された場合1人当たり送料494円（税込）が必要です。ご注意ください。
- ・申込開始日：平成30年1月4日（木）から
- ・申込方法：埼玉県コバトン健康マイレージのホームページから申込。郵送の場合は、役場健康いきいき課、ふれあい交流センター、図書館に設置している応募用紙に必要事項を明記のうえ、健康保険証の写しを同封し、「〒330-9091 さいたま新都心郵便局私書箱159号 埼玉県コバトン健康マイレージ事務局」へ郵送してください。なお、現在「コバトンお通者倶楽部」に参加されている方は健康いきいき課の窓口での申し込みができます（コバトンお通者倶楽部は、平成29年12月31日をもちまして終了となります）。

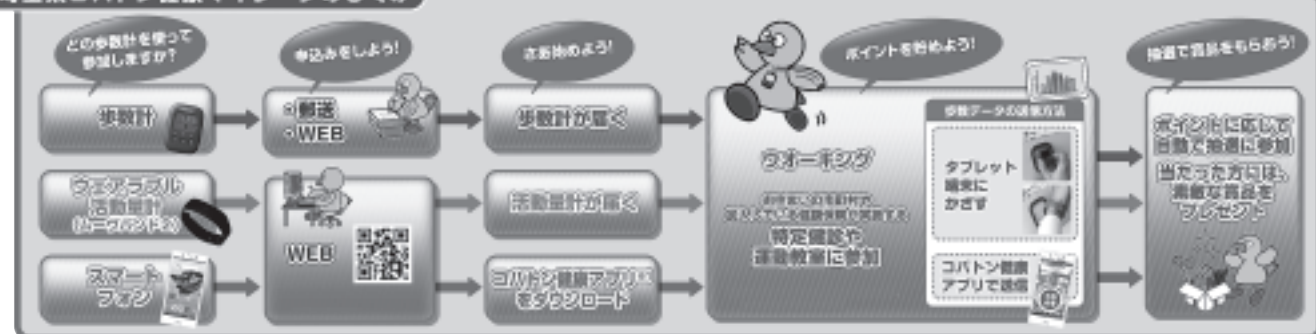
問合せ

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局
☎ 0570-035810
（おー！みんなのコバトン）
（月～土曜日、9時～17時まで。祝日・年末年始を除く）

タブレット端末（リーダー）設置場所

- 嵐山町内
 - ・嵐山町役場
 - ・健康増進センター
 - ・ふれあい交流センター
 - ・B & G海洋センター
 - ・知識の森嵐山町立図書館
 - ・ふれあい活き活きプラザやすらぎ
 - ・ドコモショップ嵐山小川店
 - ・ヤオコー嵐山バイパス店
- 近隣市町村
 - ・ヤオコーつきのわ駅前店
 - ・ヤオコーみどりが丘店
 - ・ふれあいプラザおがわ

埼玉県コバトン健康マイレージのしくみ



参加してみませんか！

埼玉県コバトン健康マイレージが始まります！

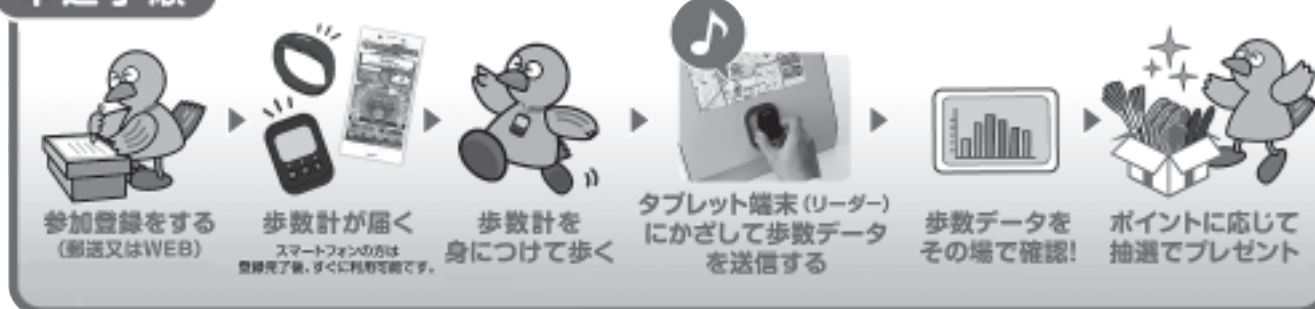


嵐山町では来年1月から埼玉県コバトン健康マイレージに参加します。皆様も参加してみませんか？

埼玉県コバトン健康マイレージとは

埼玉県コバトン健康マイレージとは、参加者が歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けることで、健康づくりを進めていただく埼玉県と嵐山町の共同事業です。町の施設や協賛店舗などに設置してあるタブレット端末（リーダー）に歩数計をかざしていただくと歩数が送信され、歩数データを見ることができます。また、歩数に応じたポイントが獲得でき、ポイント数に応じて県内の特産品や協賛企業の商品が抽選で当たります。健康でオトクな事業です。是非ご参加ください。

申込手順



歩く楽しさを聞いてみました！

平成27年度から実施している「健康寿命を延ばそう！プロジェクト」で多く歩かれている方の中から3名の方にインタビューしました。楽しみながら歩くコツは何でしょうか？

栗原 弘子さん



一日どれくらい歩いていますか。
一日2回、多くて合計5時間で30,000歩ほど歩いています。歩く時間は特に決めていませんが、最初は30分、40分からはじめ、今では朝と夕方2時間ずつくらい歩いています。

ウォーキングを始めたきっかけは？

プロジェクトに参加してウォーキングを始めました。最初は10,000歩弱でしたが、徐々に距離・時間が延び、現在に至っています。

どんなコースを歩いていますか。

気の向くまま歩いているので決まったコースはありません。



歩く楽しさは何ですか。
ラジオを聴きながら歩くのが好きです。市野川にかかる橋の下で亀がいるところがあります。

歩くことが楽しみです。また、季節の雰囲気や風景を楽しんでいます。逆に、毎日歩かないと調子が悪いです。今年は、雉を多く見かけました。

ウォーキングの他にも運動していますか。

10年以上、サークルで簡単なエアロビをやっています。また、4〜5年前から棒ピクソも。プールの教室とフィットネス21でトレーニングもしています。

今後の目標はありますか。

ウォーキングを長く続けていきたいと思っています。

澤田 邦芳さん



一日どれくらい歩いていますか。

一日3回歩いています。回数は決めています。距離や歩数はそれほど気にしていません。

誰と歩いていますか。

基本的には一人で歩いています。妻と二人で町外の大きな公園へ車で出かけて、公園内を歩くこともあります。

どんなコースを歩いていますか。

家が役場の近くなので、普段は役場周辺を歩いており、気に入っているコースです。

長く続けるコツはありますか。

順位や歩数を意識しないで歩くことです。自然を観察したりして、楽しんで歩くことが続けるコツだと思います。

歩く楽しさは何ですか。

昔から昆虫が好きで、散歩をしながら虫を見つけてるのが好きです。東京生まれ、東京育ちなので、嵐山町に住んでは、ナナフシやハグロトンボ、タマムシなど図鑑でしか見たことがない虫を見ることができ、驚きました。ツイッターもやっているのですが、ウォーキング中に見た虫を撮影し、ツイートしています。



ウォーキングの他にも何か運動していますか。

「やわいぎ」で週1回10kmのトレイルラングをしています。

ウォーキングを始めて変わったこと、よかったことは何ですか。

自然を楽しみながら歩くことが日々のストレス解消になっています。いくつか町内に好きな場所、お気に入りの場所があり、ストレスが溜まることそのコースを歩きます。

今後の目標はありますか。

私にとっては歩くことそのものが目的ではなく、元気に趣味を続けるために健康を維持していきたいと思っています。夫婦で海外旅行など、体力がないと行けないので、今後も運動に取り組んでいきたいと思っています。

千野 弘子さん



一日どれくらい歩いていますか。
10,000歩くらい歩いています。朝2回、

約1時間ずつ歩いています。

誰と歩いていますか。

犬の散歩が多いです。山の会に入っているので、その仲間と山にも行きます。山登りをした日は、30,000歩を超えることもあります。

どんなコースを歩いていますか。

北部在住なので、嵐山町の北部が多いです。

歩く以外の運動はしていますか。

歩く以外にも週2回は運動するように意識しています。やすらぎのヨガの教室などにも参加しています。

歩く楽しさは何ですか。

花が好きなので、山歩きでは季節の花を楽しんでいます。普段町内を歩くときは、自分も畑で野菜を作っているの、他の家の野菜の出来具合や種蒔きの時期を観察しながら歩いたり、近所の人と会って立ち話したり、そんなことが楽しみの一つです。



みなさん、ありがとございました。これから元気に楽しくウォーキングを続けてください。

「健康づくり」のためには、運動を楽しむながら習慣づけることが大切です。

「楽しさから」友達がいるから「抽選に参加できるから」どんな理由でも構いません。

自分のできることから、「健康づくり」を始めませんか。
問合せ 健康いきいき課 健康管理担当 ☎ 0570-07116