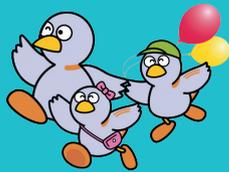


# 「埼玉県コバトン健康マイレージ」参加者募集!



埼玉県マスコット「コバトン」

埼玉県コバトン健康マイレージを使って、楽しみながら健康なからだづくりをしませんか? コロナ禍の運動不足解消に役立つだけでなく、頑張った方には抽選で豪華賞品が当たります。ぜひご参加ください。



問い合わせ 福祉保健センター  
446-6453

## 埼玉県コバトン健康マイレージとは…?

専用のアプリや歩数計を使ってウォーキングを続け、**楽しく健康づくりを進められる取り組み**です。参加者は、県や市が実施する抽選会に参加することができ、**豪華賞品が当たります**。

## ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう!

コロナ禍の外出自粛やテレワークなどで運動の機会が減少し、「健康二次被害」が懸念されていますが、ウォーキングで予防できることがたくさんあります!



### 例えば…

- うつ病・認知症 / 心疾患(狭心症・心筋梗塞)
- 脳卒中(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血)
- 骨粗しょう症・骨折 / 肥満
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症・メタボリックシンドロームなど

## コロナ禍のウォーキング 5つのポイント!

体調確認をし、調子のよい時に行う

手洗い・手指消毒など感染対策をする

人との十分な距離を確保する

空いている場所・時間を選ぶ

一人または少人数で行う

体調や天候が優れない時は無理をせず休み、その分調子のよい時に少し多めに歩くなど調整しましょう。

令和4年12月中の平均歩数が**7,000歩**以上の参加者

## 豪華賞品が当たる! 「戸田市大抽選会」へエントリー



戸田市の参加条件 令和4年4月1日時点で18歳以上の市民

令和5年1月9日(月)までに歩数データを送信してください。  
自動的にエントリーされますので、応募は不要です。



## 参加方法はこちら

アプリをダウンロードして参加申し込み



Androidの方



iPhoneの方

楽しく健康に歩く



アプリで歩数を送信



県の抽選や「戸田市大抽選会」で賞品が当たるかも!?

※新規登録の方はアプリでの参加をおすすめします。歩数計の在庫に限りがあり、歩数計のデータを送信するタブレットも不具合により撤去していく可能性があります。なお、タブレットの設置状況については順次更新していきますので、市ホームページをご覧ください

申し込みに関する問い合わせ 埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 0570-035810