



「とだウエルネスマイレージ」で 楽しくウォーキングしませんか



とだウエルネスマイレージ

とは・・・

「埼玉県コバトン健康マイレージ」アプリや歩数計を使ってウォーキングを続け、

楽しく健康づくりができるサービスです。

参加者は、県や市の抽選会に参加でき、抽選で賞品が当たります。

令和5年12月中の平均歩数が**〈7,000歩以上〉**の参加者は…

「とだウエルネスマイレージ抽選会」に エントリー可能!

豪華賞品(商品券など)が抽選で当たる!

令和4年度は参加者の約4人に1人が当選しました!

(応募方法)令和6年1月12日(金)までに歩数データを送信してください。

抽選会は令和6年2月に実施予定です。

戸田市の参加条件: 令和5年度に18歳以上になる市民

※戸田市民のみ参加可能。参加希望者は、県コバトン健康マイレージ事務局にお問い合わせください

※自動的にエントリーされます



昨年の抽選会賞品には商品券、体組成計、お茶、海苔、ドリップコーヒーなどを用意しました

アプリを
ダウンロードして
参加申し込み

↓アプリのダウンロードはこちらから↓



Android



iPhone

楽しく
健康に歩く



アプリで
歩数を送信



県の抽選や
「とだウエルネス
マイレージ抽選会」
で賞品が当たる!?

歩数計の配布は令和5年3月末で
終了しました。
新規登録やエントリーはアプリから
お願いします。

現行の「埼玉県コバトン健康マイレージ」は令和6年3月末で終了します。
現行アプリの新規登録は令和5年12月末までとなりますのでご注意ください。

令和6年4月からは新しいアプリでのマイレージ事業を開始します。(歩数計は利用不可)
詳細が決まり次第ホームページなどでお知らせします。

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

●とだウエルネスマイレージ抽選会に関する問い合わせ: 福祉保健センター成人保健担当 446-6453



ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう!

ウォーキングで予防できることが
たくさんあります!

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
高血圧・糖尿病・脂質異常症・メタボリック
シンドローム/肥満 など・・・

体調や天候が優れない時は無理をせずに休み、調子のよい時に少し多く歩くなど調整しましょう。

参考: 東京都健康長寿医療センター研究所NEWS No.265

健康寿命が延びる、理想的なウォーキングフォーム

- 大腿で地面を力強く蹴って歩きましょう。
- 息が弾むぐらいのペースで早歩きをしましょう(少し汗ばむ程度)。
- 上半身を真っすぐに保ち、横から見たときに耳・肩・腰・骨盤が一直線になるのが理想のフォームです。足を開いた際にも、身体の中心の軸がぶれないよう気を付けましょう。
- 「上から吊るされている」ようなイメージで、1cmほど身長を高く見せる意識を持つと、自然と「いい姿勢」が保たれます。また、姿勢がよくなれば、着地の際にかかとから地面を踏む形となり、目線も自然と上がっていきます。
- 視線は約15m先に置きましょう。



参考: スポーツ庁Web広報マガジン