



健康マイレージに参加しよう

専用歩数計やスマートフォンアプリを使って楽しく健康づくりができる！

県では、ウォーキング状況をポイント化し、皆さんが楽しみながら健康づくりを進められるように「埼玉県コバトン健康マイレージ事業」を実施しています。市は、この事業に参加して、楽しく健康づくりに取り組める環境を整えることで、健康で生き生きと暮らすことができる健康長寿社会の実現を目指しています。

☎市民健康課 ☎978-3511

楽しく歩いてポイントが貯めよう！

埼玉県コバトン健康マイレージ事業では、専用歩数計やスマートフォンアプリでカウントした歩数に応じて県からポイントがもらえます。もらえる県のポイント(保有ポイント)は左表のとおりです。

1日の歩数	ポイント
10,000以上	1,500
9,000~9,999	1,200
8,000~8,999	1,000
7,000~7,999	700
6,000~6,999	600
5,000~5,999	500
4,000~4,999	400
3,000~3,999	300
0~2,999	0

また、市からもウォーキングのほか、市が実施する健康づくり教室に参加することなどでポイントがもらえます。もらえる市のポイント(所属ポイント)は下記のとおりです。

この事業では、貯まったポイントに応じて抽選(申し込み不要)でプレゼントが当たります。県では、県のポイントが3万ポイントで1口分の抽選券となり、県内の特産品などが当たります。また、市では、市のポイントが3000ポイントで1口分の抽選券となり、こしがや愛されグルメ等を詰め合わせた越谷夢路や、こしがや鴨ネギ鍋ギフトセットのほか、ハッポちゃんグッズが当たります。



こしがや愛されグルメ等の詰め合わせ「越谷夢路」

*県のポイント(保有ポイント)と市のポイント(所属ポイント)はタブレット端末または「コバトン健康アプリ」で確認できます

市内にあるタブレット端末の設置場所

市内には、埼玉県コバトン健康マイレージ専用のタブレット端末が21カ所に設置されています。専用歩数計を使用している方は、お近くの施設または店舗でデータ送信ができます。



▲タブレット端末

名称	所在地
保健センター	東大沢1-12-1
越谷市役所	越ヶ谷4-2-1
南部出張所	南越谷1-2876-1
北部市民会館	恩間181-1
大相模地区センター・公民館	相模町3-42-1
荻島地区センター・公民館	南荻島190-1
越谷市立図書館	東越谷4-9-1
埼玉県県民健康福祉村(ときめき元気館)	北後谷82
「ふらっと」がもう	蒲生寿町17-12
老人福祉センターくすのき荘	大杉655
老人福祉センターゆりのき荘	増林3-2-2
老人福祉センターひのき荘	川柳町2-507-1
埼玉りそな銀行 北越谷支店	大沢3-8-5
武蔵野銀行 越谷支店	弥生町14-18
ドコモショップ せんげん台店	千間台西2-5-5
ドコモショップ 越谷店	東越谷6-31-1
ドコモショップ 南越谷店	新越谷1-37-1
ドコモショップ 越谷弥十郎店	弥十郎248-1
ドコモショップ イオンレイクタウン店	レイクタウン3-1-1 イオンレイクタウンmori 3階
ドラッグセイムス 越谷西大袋店	大竹133-4
ドラッグセイムス 越谷大沢店	大沢4-5-25

*全国のローソンにあるLoppi(ローソン店頭端末)でもデータ送信ができます



景色を楽しみながら歩きませんか

4000歩・8000歩の距離ってどのくらい？

標に歩こうとしても、どのくらいの距離を歩けばよいのか分からないときがありますよね。ここでは、参考となるコースを紹介します。日頃のウォーキングコースと重ねてみてはいかがでしょうか。

*一般的な歩幅(歩)は、身長(cm)×0.45。左記は身長165cmの方を想定したコース

① 4000歩のコース 北越谷駅を出発し、久伊豆神社で散策後、ガーちゃんの蔵屋敷で買い物をするコースです。①北越谷駅(次は逆川緑道を歩き②)

② 久伊豆神社(次は葛西

用水中土手を歩き③へ) ③ガーちゃんの蔵屋敷(高架沿いを歩き④へ) ④越谷駅(約3.9km。約5260歩)

① 8000歩のコース 越谷駅を出発し、赤レンガづくりの外観が特徴の市立図書館を通過。大聖寺で散策後、だんごを食べて休憩ができるコースです。①越谷駅(次は市役所前中央通りを歩き②へ) ②市立図書館(次は不動橋通りを歩き③へ) ③大相模不動尊大聖寺(次は葛西親水緑道を歩き④へ)

④越谷駅(約6.8km。約9170歩)

埼玉県コバトン健康マイレージ

参加者インタビュー

◆いつから参加しましたか？

永島さん 平成30年5月から一緒に始めました。

◆きっかけは？

中島さん 30年度の健康体操教室に参加した際、市の職員の方に紹介されたことがきっかけです。雨が降らない日は一緒に散歩していたし、歩数を計りたいと思っていたタイミングだったので申し込みました。

◆参加して変わったことはありますか？

永島さん 参加する前と比べて、毎日歩こうと思うようになりました。参加することで健康への意識が高まったので良かったです。



永島和子さん(右)と中島喜美子さん(左)

☎市民健康課 ☎978-3511

11

開催日	教室名	会場
6/20(木)	ハッポちゃん体操公開練習(※)	増林地区センター
6/25(火)	ヘルシークッキング	保健センター
6/26(水)	バランス料理教室	保健センター
7/2(火)ほか	骨粗しょう症予防教室	保健センターほか
7/10(水)ほか	(全8回) 市民健康教室	保健センター
7/10(水)・24(水)	(全2回) 痛み予防教室～腰痛予防編	保健センター
7/18(木)	非肥満者向け医師講演会 私って隠れメタボ??	中央市民会館
7/24(水)	カルシウムアップ料理教室	保健センター
7/25(木)	歯とお口の健康づくり講演会	中央市民会館
7/29(月)	ハッポちゃん体操公開練習(※)	保健センター
7/31(水)	おやこ料理教室	保健センター

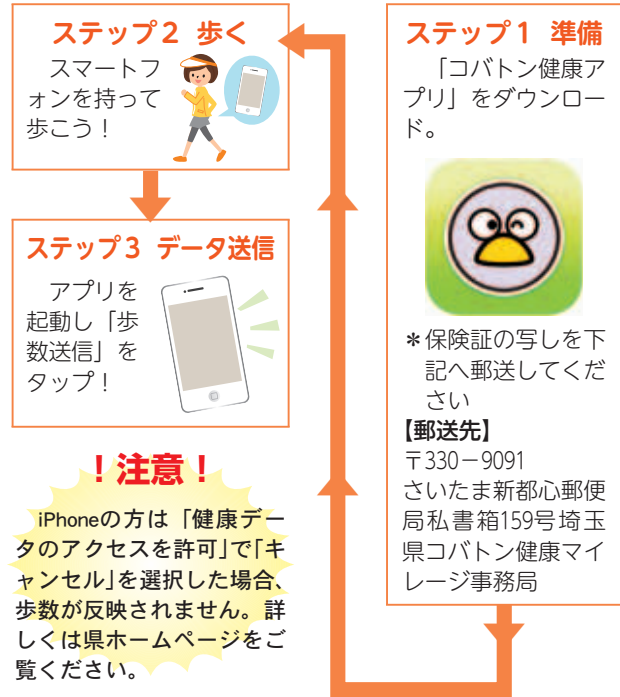
* (※)は申し込み不要です

歩く以外でもポイントが貯まる！健康づくり教室に参加しよう

月間の平均歩数を達成する以外に、健康づくりのための教室へ参加することで市のポイントが貯めることができます。該当する健康づくりのための教室は、令和2年(2020年)1月までに開催するものです。これからの教室は下表のとおりです。

*申し込み方法や持ち物などについて、詳しくは広報こしがやお知らせ版をご覧ください

スマートフォンアプリ編



専用歩数計編



申し込みからデータ送信までの流れ