



特集2

# リニューアル! トコトコ健幸マイレージ

新型コロナウイルスの影響下でも、散歩などの適度な運動は免疫力を高め、気分転換にもつながります。そんな普段の散歩がもっと楽しくなる「トコトコ健幸マイレージ」が「トコトコ健幸マイレージ」にリニューアル！新型コロナウイルス感染症に負けないように免疫力を高め、健康づくりのための一歩を、さあ踏み出そう！

図保健センター健康づくり支援課  
☎2991-1813

## ? トコトコ健幸マイレージとは？

**歩** 数や対象のイベントに参加することによってポイントが貯まり、さまざまな景品が当たる「トコトコ健幸マイレージ」。埼玉県の「コバトン健康マイレージ」に参入して、これまでと違い、歩数計だけでなく、スマートフォン（スマホ）アプリを使って便利に楽しめるようになりました。仕事などで運動する時間がなかなかとれ

ない人でも大丈夫。歩くことが生活習慣病予防につながる研究結果も報告されています（10面参照）。無理な運動をしたり、運動のために時間を作ったりするのではなく、日常生活の中で「歩く」ことが健康につながります。参加期限はないので、継続して取り組みます。気軽にできる健康づくりを始めてみませんか？

## ! 外出時は周囲に配慮を！

屋外での運動や散歩は、生活の維持に必要なものとして外出自粛の対象外とされていますが、感染拡大を防ぐためには配慮が必要です。外出時はマスクを着用し、人混みを避け、帰宅時には手洗い・うがいを欠かさないようにしてください。マスクを着用しながらの激しい運動は熱中症のリスクがあります。密にならない場所では、時々マスクを外して熱を逃がし、こまめな水分補給や休憩を心掛けましょう。

◎本記事では、撮影のためにマスクを外しています。

## 申し込み方法は？

歩数の計測はスマホか歩数計どちらかを選びます。歩数計を選んだ方には、後日県から配送します（自己負担610円/着払い）。**対**市内在住で18歳以上の方（令和2年4月1日時点）

**国**実施要領を確認の上、7月1日(水)から申し込み

- ▶スマートフォン（人数制限なし）ダウンロードしたアプリから申し込み
- ▶歩数計（限定2,400個）市HPから申し込みまたは申請書を郵送

◎実施要領、申請書は6月下旬以降、保健センター、市役所1階国民健康保険課などのほか、市HP（トコトコ健幸マイレージ）で入手できます。



▲アプリは7月1日(水)以降市HPからダウンロードできます



## 3ステップで楽しく"健幸"!



◎歩きながらのスマホ操作はしないでください。