

1日何歩、歩いていますか？

10分間歩くと、およそ1,000歩です。
健康で、元気な毎日をおくるための目安は

1日8,000歩。

さいたま市は

“楽しく歩いて健康づくり”
を応援します。

生活習慣病
の予防

ウォーキングの効果

ストレスの
低減

転倒・腰痛
の予防

活動量計を
使って

歩いてポイントを貯めよう
～さいたま市健康マイレージ～



お得だから続けたいくなる

● 1日8,000歩でポイントが貯まる

数字が見えるから頑張れる

● 歩数や歩いた時間がわかる

● 消費エネルギー量が測れる

スマートフォンアプリでも
できる

貯まったポイントで
特典が受けられる

景品抽選への応募



Tポイント
などへの交換

対 象 市内在住で、18歳以上の方

※参加にはインターネットの利用環境が必要です。

定 員 ▶通信機能付き活動量計 ▶スマートフォンアプリ
各3,000人(先着順)

申 込 書 5月28日(火)から、各区情報公開コーナーなどで配布
※専用ホームページでも申し込みます。

応募期間 6月3日(月)～令和2年2月28日(金)

問 合 せ 市健康マイレージ運営事務局 ☎0570・001・404
【祝・休日を除く、月～金曜日の9時～17時】

さいたま市健康マイレージ

検索

スマートフォン
アプリでの参加は
随時受付中！



▲二次元コード



楽しく歩くコツ

3月に開催したウォーキングイベント「さいたまマーチ」に参加した皆さんに、
歩く楽しみ、歩くことを習慣づけるコツを聞いてみました。

健康のための運動として歩いています。景色を楽しんだり、仲間と一緒に歩いたりすれば、続けることができますよ。

ウォーキングは、家族みんなで一緒にできます。歩いていると、季節の植物や素敵なお店など、新たな発見があります。

夕食の準備をしたあとなど、生活リズムのすき間時間に歩いています。無理をせず、自分のペースで気楽に歩くことが続けるためのコツです。

普段はあまり歩かないのですが、3人でおしゃべりしながら歩いていたら、15kmという距離もあったという間に感じられました。

カフェなど、お気に入りの場所をみつけて自分のウォーキングコースに入ると、毎回歩くことが楽しみになります。

家族で一緒なら楽しく歩くことができました。これをきっかけに、たまに子どもたちと歩きたいですね。

歩く場所が変われば楽しみも広がる



▲花と緑の散歩道(南区別所)

市内の各種ウォーキングマップをご利用ください。

配布場所 各区情報公開コーナー

※健康づくりに役立つサイト「食育・健康なび」でもご覧になれます。

さいたま市 健康なび

Q 検索



▲二次元コード

ステップアップ

“散歩”から“ウォーキング”に！ 効果的に歩くポイント

背筋はまっすぐ
あごを軽くひく
視線は前方に

普段よりも少し
早めのペースで



肩の力を抜く
腕は軽く折り曲
げて自由に振る

歩幅はやや広め
かかとから着地

ここに気をつけましょう

- けがなどを防ぐために歩く前後にストレッチなどをしましょう
- 疲れたら無理せず休みましょう
- 飲み物やタオルなどを持ちましょう

詳しくは、健康増進課 (☎829・1294、FAX 829・1967) へ。