



# ウォーキングで

## 手軽に・楽しく・健康づくり

### 健康づくりに関する相談窓口

西区保健センター ☎048-620-2700	桜区保健センター ☎048-856-6200
北区保健センター ☎048-669-6100	浦和区保健センター ☎048-824-3971
大宮区保健センター ☎048-646-3100	南区保健センター ☎048-844-7200
見沼区保健センター ☎048-681-6100	緑区保健センター ☎048-712-1200
中央区保健センター ☎048-840-6111	岩槻区保健センター ☎048-790-0222

### 食育・健康づくりの総合サイト 食育・健康なび



<http://shokuikukenko-navi.jp/>

または、さいたま市のホームページから「リンク集」へアクセス

「さいたま市食育・健康なび」は、市民の皆様の健やかな生活のため食育と健康づくりに関する情報を発信しています。

ウォーキングに関する情報は健康なびへ



食育なび  
給食レシピや食事のバランスなどの情報を紹介。



市内のウォーキングマップやイベント情報を紹介しています!

発行/さいたま市 さいたま市健康づくり推進協議会  
連絡先/さいたま市保健福祉局保健部健康増進課  
〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号  
TEL048-829-1294 FAX048-829-1967

ウォーキングの際は、実際の交通状況に注意してお楽しみください。

このガイドブックは4,000部作成し、1部当たりの印刷経費は75円です。(デザインの経費を含みます。)



さいたま市健康マイレージ

実施中



さいたま市では、歩数や各種健(検)診受診に対してポイントを獲得し、ポイントに応じて景品の抽選に応募することができる「さいたま市健康マイレージ」を実施しています。詳細はさいたま市ホームページで「健康マイレージ」と検索。



お申し込みはこちらから



さいたま市 PR キャラクター

発行:  
令和3年(2021年)3月  
(第10版)

