

プラス

コツコツ歩こう！まずは1000歩から

1000歩の目安
時間なら約10分、
距離なら600～
700m

歩くことは全身が鍛えられ、血液の流れも良くなります。
心肺機能を高めたり、体脂肪を落としたり、高血圧を改善するなど健康維持に有効です。
年末年始に向けて、まずはプラス1000歩（10分）歩いてみませんか。

健康あさか普及員に聴きました！

テーマ 「歩いていてよかったこと、意識している事」

※健康あさか普及員とは…健康づくりを推進するさまざまな活動を地域の中で行政とともに展開する人です。

いつもより早く歩くことを意識している。

血圧が下がり、肩コリも良くなった。

四季の変化が楽しみで、少し遠回りしながら歩いています。



背筋を伸ばして歩くことを意識している。そのおかげで腰痛が改善した！

便秘が解消した！三日坊主だったけどそれでもいいやと思ってなんだかんだ続いている。

埼玉県コバトン健康マイレージに参加して
ボーナス抽せん
に応募しよう！



応募条件を満たした市民を対象に、ウォーキングや健康づくりを楽しく続けられる「健康タオル」（リフレッシュ体操の方法がプリントされたフェイスタオル）を抽せんで100名様にプレゼントします！

★抽せん結果は、1月中に当選者のみに通知させていただきます。

抽せん応募条件

以下の3つの条件をすべて満たす方

- ☑埼玉県コバトン健康マイレージに新規で参加申し込みをする、もしくは、すでに参加している方
- ☑令和3年4月以降に、特定健康診査、人間ドック、職場の健康診断、がん検診などの健(検)診を受診した方
- ☑当選した際、朝霞市保健センター(朝霞市本町1-7-3)に景品を取りに来られる方

応募方法

以下のいずれかの方法で受け付けします

- (1) メールフォーム 右のコードから
- (2) はがき ※必要事項をご記入して以下に郵送してください。
〒351-0011 朝霞市本町1-7-3 朝霞市保健センター宛 ① 氏名(ふりがな) ② 生年月日
③ 住所 ④ 電話番号 ⑤ マイレージ参加済み/今回新規申し込み ⑥ 受診した健(検)診



抽せん応募↑

応募期間：12月1日～令和4年1月10日 (必着)



マイレージ詳細↑

コバトン健康マイレージに初めて申し込む方へ
歩数計またはスマートフォンを利用し、歩数に応じてポイントが貯まり、楽しく歩くことができます。

<対象> 18歳以上の市民(高校生は対象外)

<参加費> 無料(610円の歩数計送料負担あり)

<申し込みに関する問い合わせ>

埼玉県健康マイレージ事務局 ☎0570-035810

健(検)診は毎年受けよう！

～健康づくりは自分のカラダを知ることから～

忘れて
いませんか？



<ボーナス抽せんに関する問い合わせ>

健康づくり課 ☎465-8611