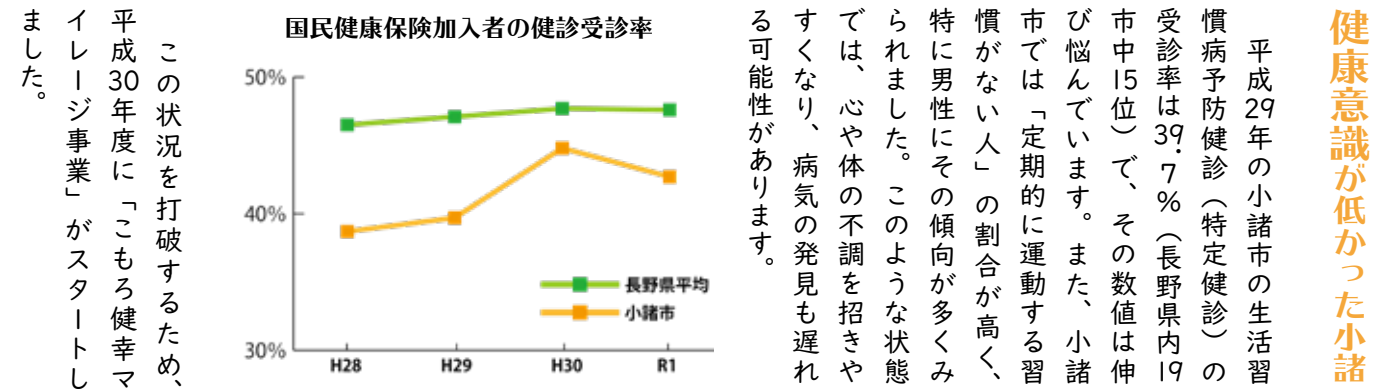


こもろ健幸マイレージで 健やか、幸せに！

「健幸で、お得に！」をテーマにスタートした健康促進事業【こもろ健幸マイレージ】。市内直売所や健幸応援団の皆様に協力をいただきながら、今年度で4年目となりました。
 どんどん進化するこもろ健幸マイレージに、ぜひご参加ください。
 図 健康づくり課



皆さんと力を合わせて

こもろ健幸マイレージ事業は、ウォーキングをして健（検）診を受けることで、500円の野菜券がもらえ、更にウォーキングを続けることで小諸市特産品が当たる抽選会に参加できるというものです。（詳細は4ページ）

市内のウォーキングサークル・抽選会の景品を提供いただいている事業所等が「こもろ健幸応援団（全18団体）」となり、事業を支え、盛り上げてくれています。こもろ健幸マイレージへの参加の輪も広がり、令和2年度には1000名の方が目標を達成しました。

●「こもろ健幸応援団」って？

市民の健康寿命延伸に向けて、小諸市と一緒に活動いただく事業所や団体です。新たな参加団体も募集しています。

●どんな協力をするの？

- ・運動事業や食育推進に対するプログラムの体験や講話等の実施
- ・「こもろ健幸マイレージお楽しみ抽選会」への景品提供
- ・健康づくりメニューレシピの作成協力

新たなアプリを開発

今年度からは、今までのカード式での参加を継続しつつ、スマートフォンで利用可能な専用アプリからも参加ができるようになります。

今回は、新たなアプリに加えて、こもろ健幸マイレージ制度の概要やウォーキングサークル、ウォーキングのコツなどを紹介します。この機会にぜひ、ご参加ください。

これから市民の皆さんの健幸を支援できるような取り組みを進めていきます。

スマホで簡単に参加できる！

「こもろ健幸マイレージ」専用アプリができました！

※引き続き、紙のポイントカードでも参加できます。



このアプリでできること

●1日、1カ月の歩数が簡単に確認できる！

ひと月の平均歩数が5000歩以上を達成すると、スタンプをゲット！自分の歩数や達成状況も一目でわかります。

●体調の変化を確認できる！

毎日の体重、血圧の記録ができます。日々の変化がグラフ化されて、簡単にチェックすることができます。

●スマホから達成申請するだけで、特典がもらえる！

スタンプが全てたまったら、スマホからアンケートに答えてください。回答後、野菜券が郵送されます。

●そのほかにも、便利な機能が沢山！

- ・指定項目を入力し、提出ボタンを押すだけで、健（検）診スタンプをゲットできます。
- ・小諸市からの健康づくりに関する情報が受け取れます。

ダウンロード方法

公式ポータルサイトにアクセスしていただくと、お使いのスマートフォンに応じてアプリをダウンロード・インストールすることができます。※スタンプがたまるのは5/1から。
[【https://komoro-genki.com/portal/】](https://komoro-genki.com/portal/)



アプリがダウンロードできるポータルサイトはこちらから。



どうやって参加するの？何がもらえるの？

▶参加方法

- ①アプリをダウンロードするか、スタンプカードをもらう！
 《カード配布場所》健康づくり課、市内直売所、指定ウォーキングサークル、市立小諸図書館、小諸市文化センター、こもろロッジ、小諸市社会福祉協議会
- ②「各種健（検）診の受診」や「指定のウォーキングサークルへの参加」で、スタンプをためる！
- ③5つスタンプをためて、500円分の野菜券をもらう！

▶対象者（いずれかに該当）

- 小諸市に住所がある18歳以上の方（高校生は除く）
- 小諸市に勤務している方（※ウォーキングカードのみ、ためられます）

げんきくん
 （健幸イメージキャラクター）



ウォーキングサークルへの参加や健診受診等でスタンプをためることができるファーストカード。今年度からは、スマホでも！



理学療法士
白倉隼人さん

理学療法士
福井和馬さん

～専門家にききました～

まずは、自分が気持ちよく 歩ける速度で

ウォーキングには大きく4つのメリットがあります。まずは、道具を使わずに気軽に始められる運動であることです。続いて、身体機能の観点からは、血行促進・心肺機能の向上、骨粗しょう症の予防が期待できること。3つ目は、リラックスや気分転換の効果があること。4つ目として、生活習慣病の予防効果が挙げられます。

ウォーキングの
いいところ

歩き方のコツ・ポイント

①歩く姿勢

- 前かがみや、腰をそらし過ぎないようにまっすぐ身体を伸ばす。

②足の出し方

- まっすぐ前に出して、踵^{かかと}からつく。
- つま先が外に開きすぎないように注意。
- 足の真上に体重を乗せるイメージで。

③腕の振り方

- 力を抜いて、大きく振る。
- こぶしを強く握りこまない。
- 後ろへ引くことを意識する。

④目線・呼吸・リズム

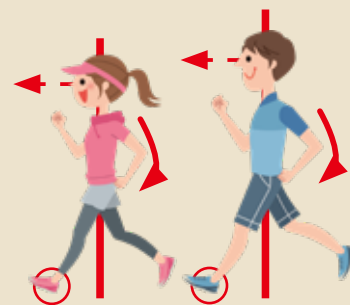
- 目線は、まっすぐ先を。
- 呼吸は止めず、自然に。
- 自分が快適と思うリズム・スピードで。

【服選び】

気温の影響を大きく受けるので、脱いだり着たりがしやすい服がオススメです。

【靴選び】

衝撃を和らげる一般的な運動靴がオススメです。



予防・健康増進という大きな視点で

肥満や高血圧などの生活習慣病の予防・改善効果の大きいウォーキングですが、同じ予防という観点では、腰痛やひざ痛、「フレイル（虚弱）」にも効果的です。

健康増進というだけでなく、活動的に過ごしていきたいという方には、ぜひウォーキングに取り組んでいただきたいです。

現在の歩数にプラス1000歩を目標に

厚生労働省は、「一日一万歩」を理想的な目安としています。が、なかなか難しい方も多いと思います。

まずは、「現在の一日の歩数＋一千歩」を目標にはじめてみましょう。日々、目標を確認・更新して取り組むのが大切です。一千歩分を歩くのには、だいたい10分程度かかります。意識してみてください。

また、ウォーキングは目的に合わせて運動強度を変えることが重要です。「筋力をつける」、「体重を減らす」といった目的の場合は、自分が快適だと思えるスピードよりも、少し速めに歩くのも効果的です。とはいえ、無理をして怪我をしてはいけません。ウォーキングボールを使うと、つまづきなどの危険を減らしながら、しっかりウォーキングができますよ！

こもろ健幸マイレージ

スタンプのため方をチェック♪

1 まずは、ファーストカードに挑戦！



【ファーストカードとは…】

- ▶全てためると、市内直売所で使える¥500 分野菜券がもらえます。
- ▶対象：小諸市に住所がある18歳以上の方（高校生は除く）※市外の方は、ウォーキングカードにのみ挑戦できます。

①ひと月平均歩数が5000歩以上でウォーキングスタンプをゲット！

②特定健診または人間ドック、職場健診、35歳健診のどれか1つ受けるとスタンプゲット！

③市で実施している以下の検診（職場等で受けた検診も可）のどれか1つを受けるとスタンプゲット！

- ◇結核・肺がん検診 ◇胃検診 ◇大腸がん検診 ◇乳がん検診
- ◇子宮がん検診 ◇前立腺がん検診 ◇肝炎ウイルス検診 ◇歯周病検診
- ※40歳未満の方は、②③をウォーキングスタンプに代えて獲得できます。

2 続いて、ウォーキングカードに挑戦！

【ウォーキングカードとは…】

- ▶5つウォーキングスタンプをためると、「お楽しみ♪抽選会」に参加できます。
- ▶対象：ファーストカードのスタンプがたまった方（小諸市に住所がある方）または小諸市に勤務又は学んでいる方（18歳以上、高校生除く）

※ウォーキングスタンプのため方は、ファーストカードと同じです。
※ウォーキングカードは1人何枚でも獲得できます。獲得するごとに当選率がアップします。



「こもろ健幸応援団」提供の特産品が当たります！

★ウォーキングサークルの紹介（仲間と一緒に歩きたい方向け）

専用アプリもスタートしましたが、引き続き、紙のスタンプカードでも参加できます。（アプリとの併用可）以下のウォーキングサークルに1回参加で、1つスタンプがもらえます！

名称	特徴	日程	時間	集合場所	問合せ先
セカンドフライデーウォーキング	仕事終わりにふらっと参加できる、市街地ウォーキングです。	第2金曜日（5月～）	18:00～19:00	小諸市役所広場	健康づくり課 ☎ 25-1880
あさまウォーキング	景色抜群の1000m林道を歩きます。	第1、3土曜日（5月～）	9:30～10:30	小諸ユースホテル	小諸ユースホテル ☎ 23-5732
こもろウォーキング	日曜日の朝、懐古園を自分のペースで歩けます。	第2日曜日（6月～）	7:00～7:30	懐古園馬場	まきはうす ☎ 090-1047-8065
キザキウォーキング	ウォーキングボールの使い方、きれいな姿勢で歩くコツが学べます。	毎週水曜日（5/12～）	8:00～9:00	株式会社キザキ	株式会社キザキ ☎ 22-1354
ブルーマリンルディックウォーキング	トレーナーさんが本格的なウォーキング方法を教えてください。	決定次第、お知らせします			ブルーマリンスポーツクラブ 小諸店 ☎ 23-3535

★ウォーキング教室も開催しています！

浅間南麓こもろ医療センターの理学療法士の皆さんを講師に、「正しい姿勢の歩き方」が学べる教室も開催します。ぜひ、ご参加ください。

名称	日程
セカンドフライデーウォーキング	5/14（金）
あさまウォーキング	5/15（土）
こもろウォーキング	6/13（日）

※時間・集合場所・問合せ先は、上に同じです。