

歩こうよ!

もろやま 健幸ウォーキング

参加者募集

埼玉医科大学グループと連携して実施している「歩こうよ! もろやま健幸ウォーキング」を今年度も実施します! 参加者は、ウォーキングを半年間行った事でウォーキングの習慣がついたり、血液検査や体力測定の結果が改善されました。参加者からは、「歩くことが苦にならなかった」「歩く楽しさを知るきっかけになった」等の声が聞かれ満足度の高い事業です。ウォーキングだけではなく、コバトン栄養健康アプリを使い自分で食事を入力する事で食生活の見直しもできます! また健康になるだけではなく、参加することでコバトンALKOOマイレージのポイントと毛呂山町健康マイレージのポイントが貯まり、毛呂山町の健康マイレージでは、最大1,500円の毛呂山町共通商品券を手に入れる事ができます。健康になって商品券もゲットできる一石二鳥の事業になります♪



流れ

体力測定・血液検査・アンケートを実施(6月)

体力測定等の結果から個々に理学療法士とウォーキングチャレンジ期間の目標歩数を決めます。

ウォーキングチャレンジ(6月~11月)

コバトンALKOOマイレージアプリを利用して、自主的にウォーキングに取り組み、目標達成を目指して歩きます。また、コバトン栄養健康アプリを利用して、ご自分で食事のコントロールを行います。

ウォーキングが継続できるようにサポート!

- ・医師のウォーキングに関する講演会
- ・理学療法士からの月1回の電話
- ・保健センターによるLINEを使った情報発信

体力測定・血液検査・アンケートを実施(12月)

ウォーキングチャレンジ実施後、体力測定・血液検査・アンケートを実施します。

結果説明(令和8年1月)

ウォーキング開始前後の体力測定等の結果をもとに、医師から期間中の成果の説明と、今後の健康づくりのアドバイスを個別に行います。

詳細

■日程 時間は午前10時から午後1時まで(医師の講演会のみ午後)

	事業開始前の 採血・体力測定	医師の講演会	事業終了後の 採血・体力測定	結果説明
1グループ	6月1日(日)	8月31日(日)	12月7日(日)	令和8年1月18日(日)
2グループ	6月8日(日)		12月14日(日)	令和8年1月25日(日)

※2つのグループのうち**全ての日程に参加できるグループ**を、どちらか選んでお申し込みください。

■対象 町内在住の40歳以上の人で、下記の要件を全て満たす人

- ・主治医から運動制限がない人
- ・コバトンALKOOマイレージに登録・加入する人
- ・町の公式LINEに登録する人
- ・コバトン栄養健康アプリに加入する人
- ・上記の全日程に参加できる人

■定員 各グループ30人(先着順) ■料金 無料

■持ち物 飲み物、筆記用具、動きやすい服装、スマートフォン

■申込み 4月7日(月)から保健センターにお申し込みください(電話・FAX・LINE可)。

■問合せ 保健センター ☎ 294-5511 FAX 295-5850

