



楽しく歩いて健康に！ポイントを貯めて景品を当てよう！



画像はイメージです



埼玉県マスコット「コバトン」

## 簡単

アプリをインストールして、  
スマホを持って歩くだけ！  
他に必要なものはありません。

## 楽しい

歩くだけじゃない、  
ウォークラリーやスタンフ  
ラリーに参加して、楽しみな  
がらポイントゲット！



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっちゃん」

## 当たる

年4回の自動抽選で当選  
者には景品のプレゼント  
(1口30,000ポイント)



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっちゃん」

### 参加方法

01 アプリをダウンロード



まず「ALKOO」アプリをダウンロードして、  
歩数が表示されるトップ画面まで進めます。

02 バナーから参加登録



アプリトップ画面の「登録はこちら」という  
バナーをタップし登録情報を入力します。

03 登録完了!!



こちらの画面で登録は完了です！

対象は年齢18歳以上、  
市内在住・在勤の人で



公式ポータル サイト 市ホームページ

「埼玉県コバトン健康マイレージ」は令和6年3月をもって終了いたしました。  
歩数計で参加されていた方につきましては、お手持ちの歩数計は引き続き歩数計としてご使用いただけます。  
引き続き「コバトンALKOOマイレージ」でウォーキングをお楽しみください。

### ウォーキングの正しい姿勢

視線は遠くに、  
あごは引く

背筋を伸ばす

胸を張る

かかとから着地



埼玉県マスコット「コバトン」

肩の力を抜く

腕は前後に大きく、  
後ろに振ることを意識して

つま先でしっかり  
地面を蹴り出す

### ウォーキングの注意点△

- 自分の体調や体力に合わせてマイペースに行いましょう。
  - 体調がすぐれない時、天候の悪い時は無理せず、中止しましょう。
  - 距離や時間にこだわりすぎないようにしましょう。
  - 運動の前後に準備運動とストレッチを行いましょう。
  - 適度な水分補給を心掛けましょう。(特に夏場)
- 正しい姿勢で行うことでより効果的と言われています。また、けがの予防にもなります。

### ウォーキングの効果

- 肥満の解消 ○ 心肺機能の向上 ○ 筋力の維持・骨の強化
- 高血圧・糖尿病・脂質異常症などの改善 ○ 腰痛の改善
- リラックス効果

主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な有酸素運動です。  
エネルギー消費量は安静時の3倍といわれていて、  
大股歩きや速歩ではさらにエネルギー消費量は高まります。

### お問合せ

草加市健康づくり課 ☎922-1156

コバトンALKOOマイレージコールセンター

☎0570-015566

受付時間：9時～17時 土日祝・年末年始除

## ウォークラリー-草加松原コース

約3.5km 約40分

START

まつばら綾瀬川公園

おせん公園

矢立橋

百代橋

せせらぎゾーン

まつばら綾瀬川公園

GOAL



「日本の道百選」や「利根川百景」に選ばれている、草加の代表的景観草加松原遊歩道を通るコースです。

### おせん公園

せんべいに見立てた自然石「そうかせんべい発祥の地碑」や市政50周年記念の河合曾良像が建てられています。



### 百代橋

矢立橋とともに草加松原遊歩道に2つある太鼓型の橋の1つです。

昭和61年に建設され、『おくのほそ道』の「月日は百代の過客にして...」にちなんで名付けられました。橋の上からの松並木の眺めがよく、絶好のビュースポットとなっています。



## ウォークラリー-辰井川コース

約4.3km 約40分

START

辰井川樋門

辰井川に架かる8本の橋を一周

- ・松寿橋・上町境橋
- ・氷川橋・仲町新橋
- ・蜻蛉橋・丸野橋
- ・大沼橋・栄橋

辰井川樋門

GOAL



8つのヘルシーロードのうちの1つである辰井川コースは、辰井川にかかる橋を楽しみながら歩くコースです。

辰井川にかかる橋には、「ながめる」「ふれあう」「ほこる」という要素も取り入れられ、地域の歴史や周辺の自然と調和する個性的なデザインが楽しめます。

コースの途中や周辺には公園等もあるため、休憩しながらゆっくりウォーキングを楽しめます。



## スタンプラリー

### 松尾芭蕉翁像



草加市のスタンプラリースポットは、札場河岸公園内の『松尾芭蕉翁像』です。スタンプラリーでは、ALKOOアプリで使用できる、お宝さがしポイントが貯まります。県内のスポットを巡りましょう。

## ウォークラリー・スタンプラリーの参加方法

### ウォークラリーに参加する



1. ALKOOアプリを開く
2. トップ画面下の「コース」を選ぶ
3. コバトンALKOOマイレージウォークラリーを選ぶ
4. 参加したいコースを選ぶ
5. 地図でコースを確認し、スタートボタンを押してウォーキングスタート！
6. ゴールまで歩いたら、ゴールボタンを忘れずに押しましょう

### スタンプラリーに参加する



1. ALKOOアプリを開く
2. トップ画面下の「コース」を選ぶ
3. 画面上部のスタンプラリーを選ぶ
4. 「埼玉編」を選び、「参加する」を押す
5. 画面下の「探しに行く」を押す
6. スタンプスポットに近づいて、スタンプを押す



辰井川コース以外のヘルシーロードもぜひお楽しみください。