



楽しく歩いて ポイント貯めよう!

歩数計またはスマートフォンで参加 **無料**

歩く



貯める



当たる



おいしいお肉やドレッシングが当たってやる気UP♪♪



参加登録をする



歩数計が届く
(スマートフォンの場合は
すぐに利用可能)



歩数計を
身につけて歩く



タブレット端末
(リーダー)にかざして
歩数データを送信する
(スマートフォンの人はアプリで送信)



ポイントに応じて
抽選でプレゼント

申込方法

郵送またはWEBで



歩数計を選択した場合は、
郵送料610円(税込)がかかります。

郵送

- 封筒に入れていただくもの
- 1. 記入済みの申込書
- 2. 本人確認書類のコピー

●あて先
〒330-9091
さいたま新都心郵便局 私書箱159号
埼玉県コバトン健康マイレージ事務局

WEB

- パソコン、スマートフォン
からお申込みできます。



※歩数計を選択した場合は、
本人確認書類のコピーを
左記のあて先に郵送してください。

対象は

年齢18歳以上、
市内在住・
在勤の人です



ウォーキングの効果

- 高血圧の改善
- 骨の強化
- 脂質異常症・動脈硬化の改善
- 糖尿病の改善
- リラックス効果
- 心肺機能の強化
- 肥満の解消
- 肝機能の改善
- 腰痛の改善

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。

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。
- ウォーキング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)

ウォーキングは正しい姿勢で行うことでより効果的だと言われています。
また、けがの予防にもなりますので正しい姿勢を心掛けてみましょう。

ウォーキングの正しい姿勢

視線は遠くに、あごは引く

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に大きく、
後ろに振ることを意識して

胸を張る

かかとから着地

つま先でしっかり
地面を蹴り出す



お問合せ

草加市健康づくり課 ☎922-0200

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 ☎0570-035810

<https://kobaton-mileage.jp/> 〒330-9091 さいたま新都心郵便局 私書箱159号

裏面はタブレット端末設置施設及びウォーキングコースのご紹介



①綾瀬川コース

桜並木1.6kmを含む綾瀬川沿いを歩くコースです。周辺には鳥居にワラで作られた蛇がかけられている旭神社（氷川神社）もあります。



距離：約3km 所要時間：約35分

②外かんコース

草加市を横断する、東京外環自動車道沿いを歩くコースです。旭町・新善町・原町を通るルートで、約4.9kmとしっかりウォーキングを楽しみたい方におすすめのコースです。



距離：約4.9km 所要時間：約1時間

③草加松原遊歩道

旧日光街道綾瀬川沿いの松並木は草加の代表的景観で「日本の道百選」「利根川百景」にも選ばれています。



距離：約1.6km 所要時間：約20分

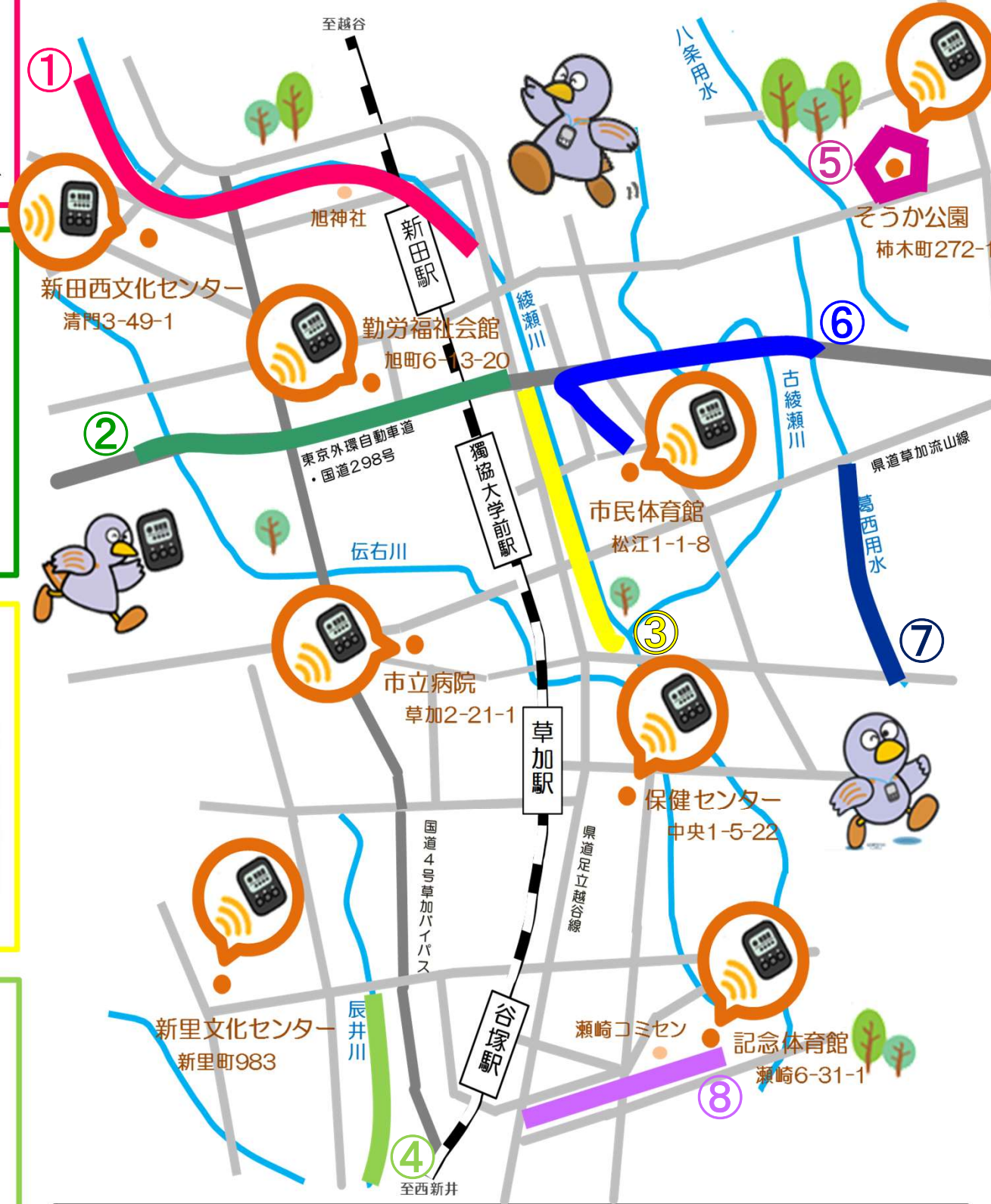
④辰井川コース

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。



距離：約2.5km 所要時間：約30分

タブレット端末設置施設及びウォーキングマップ



タブレット端末設置施設です。
歩数計は42日分の歩数を記録することができます。
その他「Loppi(ローソン店舗端末)」でも歩数データが送信できます。

⑤そうか公園コース

約12,000㎡と市内で最も大きく、ひょうたんの形をした修景池など、公園内の豊かな自然を楽しみながら歩ける周回コースです。秋には紅葉を楽しむことができます。



距離：約1.5km 所要時間：約20分

⑥谷古田・外かんコース

谷古田用水沿いには、地元の方々によって植えられた桜が楽しめます。親水公園もありますので、休憩もできて自然を楽しむことができます。



距離：約5km 所要時間：約1時間

⑦葛西用水コース

春には満開の桜の下でウォーキングを楽しむことができます。4月には「さくらまつり」も開催され、多くの人でにぎわいます。



距離：約2.6km 所要時間：約30分

⑧瀬崎コミュニティコース

記念体育館通りを歩くコースです。周辺には公園や、クールオアシスそうか(瀬崎コミセン)があるため、休憩しながらゆったりウォーキングを楽しめます。



距離：約2km 所要時間：約25分