

幸手市オンライン個別運動プログラム【前期】

オンデマンドレッスンお家で簡単！好きな時間、好きな場所でエクササイズ！

エクササイズ動画は、肩こり・ストレス解消、体力アップ、メタボ解消など、目的別に8つのカテゴリーに分類された、80本以上の動画から、あなたに合ったエクササイズをお届けします。自宅で、職場で、スキマ時間にエクササイズを始めませんか。

期間中、平均して週に60分以上取り組まれた人にはコバトン ALK00 マイレージポイントをもれなく付与します（一人1回まで）。

対象 市内在住の18歳以上の人

申込期間 10月20日（月）まで

申込方法 ①下記申込みサイトまたはQRコードから動画視聴の申込みをします。

※申込み後、登録したメールアドレスに登録用URLおよびご案内が送られます。

②①で取得した登録用URLで、ご自身の端末からID、パスワードを登録してログイン。

ログイン後、動画を視聴できます。

※通信料はお客様負担のため、Wi-Fi環境での利用をお勧めします。

申込みサイト：<https://form.run/@sattevod-r7>



「ロコモティブシンドローム」って知っていますか？ ～健康寿命をのばすカギは足腰にあり～



東埼玉総合病院 埼玉脊椎脊髄病センター
部長代理 金井 優宜 氏

ロコモティブシンドローム（通称：ロコモ）とは？

運動器の障害により、歩く、立つといった基本的な動作が困難になる状態のことを指します。簡単に言えば、「足腰の衰えによって、自立した生活が難しくなるリスクが高い状態」です。

ロコモという言葉は、「運動（ロコモーション）」と「症候群（シンドローム）」を組み合わせた造語で、日本整形外科学会によって提唱されました。高齢者に多いと思われがちですが、実は40代、50代の働き盛り世代でも予備軍は多く、誰にとっても身近な問題なのです。

ロコモが進行すると、転倒や骨折をきっかけに寝たきりになったり、介護が必要な状態になることもあります。日本では健康寿命（介護を必要とせずに自立して生活できる年齢）は平均寿命よりも約10年短いとされており、この差を縮めるには、ロコモの予防が非常に重要になります。ロコモの主な原因は、加齢に伴う筋力の低下、関節の変形（変形性膝関節症など）、骨粗しょう症による骨の脆弱化などです。特に足腰の筋力が落ちると、つまずきやすくなり、歩行や階段の上り下りが困難になります。

どうすればロコモを予防できる？

ポイントは「日常生活の中で体を動かすこと」です。たとえば、エレベーターではなく階段を使う、テレビを見ながらスクワットをする、散歩を習慣にするなど、無理なく続けられる運動を取り入れましょう。また、筋肉の材料となるたんぱく質をしっかりと摂るなど、食生活の見直しも重要です。

簡単にできるロコモチェックもあります。たとえば、片脚立ちで30秒キープできるかどうか、椅子から手を使わずに立ち上がれるかといった簡単な動作で、自分の足腰の状態を確認できます。少しでも不安を感じたら、早めに医療機関で相談してみましょう。

今年も10月18日（土）にウェルス幸手にて骨粗しょう症に関する市民公開講座を開催する予定です。その際にロコモ度テストができるブースを用意する予定となっていますので、興味のある人はご来場いただきロコモ度テストを受けてみましょう。また、骨粗しょう症に関し疑問に思っている点があれば講座の中でお答えします。人生100年時代、健康で自分らしく生きるためには、体の土台である「運動器」を大切にすることが不可欠です。ロコモを正しく理解し、毎日の生活に少しの工夫と運動を取り入れることで、未来の自分の健康を守る第一歩を踏み出しましょう。

健康寿命をのばそう！

9月は健康増進普及月間です。健康教室や体組成測定会に参加して、自分の健康を見直してみませんか？

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

ウォーキング講習会

健康運動指導士による運動教室を開催します！運動したいけどやり方が分からない…みんなでウォーキングがしたい！そんな人はぜひご参加ください。

日時	秋コース：9月24日（水）、10月15日（水） 冬コース：12月24日（水）、令和8年1月14日（水） ※各コース2日間。1日のみでも参加できます。 13:30～15:30（13:15受付開始）
場所	ウェルス幸手2階トレーニング室
内容	ウォーキング、簡単な筋力トレーニング、健康講座など
対象	市内在住の20歳以上の人
定員	20人程度（申込み順）
持ち物	飲み物、運動できる服装、汗拭き用タオル、フェイスタオル（運動時使用）、運動靴（室内用と屋外用どちらも）
申込み	右記QRコードまたは健康増進課へ電話



体組成測定・成人健康相談

全身や部位別の体脂肪、筋肉量、体年齢を測定し、測定結果について看護師や保健師から説明します。

健康相談希望者には血圧測定、尿検査も実施します。

食生活相談

病態別の食事のとり方や食事の疑問などについて管理栄養士が個別相談を実施します。

※日程などの詳細は、本紙16ページ（健康・運動ガイド）をご確認ください。



あるこう

コバトン ALK00 マイレージ

歩いて健康！貯めてうれしい！

「コバトン ALK00 マイレージ」で、毎日の一歩がもっと楽しくなる！
参加は簡単！スマートフォンでアプリをダウンロードして、登録を完了するだけ！

◆楽しみ方はさまざま！

1. **歩くだけでポイントが貯まる！**
日々の歩数が自動で記録され、ポイントが貯まります。目標達成やイベント参加でもボーナスポイントが！
2. **ポイントを使って抽選に参加！**
貯めたポイントで、デジタルギフトなどが当たる抽選に応募できます！
3. **楽しみながら続けられる工夫がいっぱい！**
都道府県、市町村、年齢別のランキングでモチベーションUP！
他にも、スタンプラリーに参加したり、掲載コースを歩いて楽しもう！

- ◆参加対象者：市内在住で満18歳以上の人
- ◆参加費用：無料

【アプリに関するお問い合わせ】

コバトン ALK00 マイレージコールセンター

☎0570-015566（ナビダイヤル）

※受付時間 9:00～17:00（土曜、日曜、祝日、年末年始除く）。

※ナビダイヤルの通話料金は発信者の負担となります。



▲コバトン ALK00 マイレージ
公式サイト



チーム幸手市で、
目指せランキングの頂点！！

