



歩いて健康!貯めてうれしい! 「コバトン ALK00 マイレージ」

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
登録するだけ!
毎日の一歩がもっと楽しくなる!



あるこう
コバトン ALK00 マイレージ

- ◆参加対象者…市内在住 18 歳以上の人
- ◆参加費用…無料

◆こんな人におすすめ!
普段何となく歩いている人や、健康を気にしているけど何から始めていいかわからない人、ご褒美があると頑張れる人。

- ◆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!
貯めたポイントは、県内の特産品や健康グッズが当たる抽選に応募できます! 地元の魅力も再発見!
 - 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!

【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・年末年始は除く) 詳細はこちら!
ナビダイヤルの通話料金は発信者の負担です。

ALK00 マイレージ



チーム幸手で目指せ
ランキングの頂点!!
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!

幸手市で行っている運動関係の事業をご紹介します!

○幸手市オンライン個別運動プログラム

肩こり
予防

ストレス
解消

転倒予防

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!

期間中、視聴回数に応じてコバトン ALK00 マイレージポイントをもらえなく付与します。この機会にぜひご登録ください!



申込み

対象	市内在住 18 歳以上の人
申込み期間	9月1日(火)～1月15日(金)
視聴手順	①申込み用QRコードから動画視聴を申込み ②登録したメールアドレスに届くURLからID、パスワードを取得 ③登録完了メールに記載されているURLからID、パスワードで、ログインをして動画視聴 (ルネサンス健康づくり動画のページに移動) ※通信料はお客負担のため、Wi-Fi 環境での利用をお勧めします。

◇ウォーキング講習会

健康運動指導士による運動教室を今年も開催します! 運動のやり方を知りたい! みんなで歩きたい! そんな気持ちがある人はぜひご参加ください。

日時	秋コース ①10月1日(木) 9:30～11:30 ②10月14日(水) 13:30～15:30 ③10月22日(木) 9:30～11:30 冬コース ①12月25日(金) 9:30～11:30 ②1月15日(金) 9:30～11:30 ③1月21日(木) 9:30～11:30 ※1日のみの参加も可能です。
場所	ウェルス幸手トレーニング室
内容	健康講座、簡単なトレーニング、ウォーキングなど
対象	市内在住の 18 歳以上の人
定員	20 人
持ち物	運動できる服装、帽子、飲み物、汗拭きタオル、フェイスタオル(運動時使用)、運動靴(室内用と屋外用)
申込み	QRコードまたは健康増進課へ電話 問合せ 健康増進課 ☎(42)8421



申込み

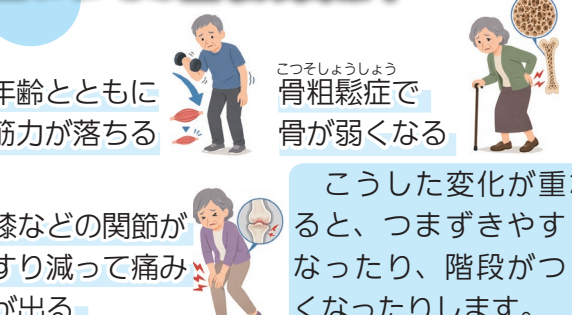
～幸手市のみなさんと一緒に、転ばない体づくりを～ ご存知ですか? ロコモティブシンドローム

東埼玉総合病院 埼玉脊椎脊髄病センター 金井 優宜

「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」という言葉を知っていますか? ロコモとは、筋肉や骨、関節といった“体を動かすための大事な部分”が弱くなり、歩く・立つなどの動作がしづらくなる状態のこと。簡単に言えば、「足腰が弱って、将来の生活がちょっと心配になる状態」といったところでしょうか。

高齢の人だけの問題と思われがちですが、日本においても 40 ～ 60 代の働き盛りの世代にロコモの兆候が見られるという報告ができています。ロコモは“幸手市のこれからの健康づくり”にとって大切なテーマになっています。

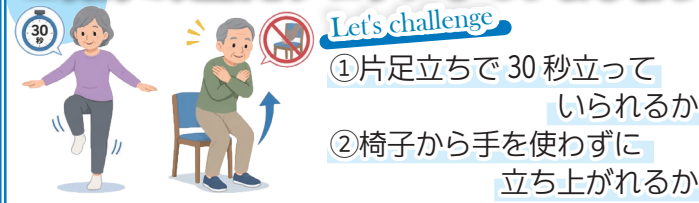
■ロコモの主な原因は?



年齢とともに筋力が落ちる
こつこつしょうしょう骨粗鬆症で骨が弱くなる
こうした変化が重くなると、つまずきやすくなったり、階段がつらくなります。
膝などの関節がすり減って痛みが出る

■自分の足腰をチェックしてみましょう

Let's challenge



①片足立ちで 30 秒立っていられるか
②椅子から手を使わずに立ち上げられるか

こうした簡単な動作で、今の足腰の状態を知ることができます。もし不安があれば、早めに医療機関へ相談してみてください。

ロコモが進むと、転倒や骨折をきっかけに生活が大きく変わってしまうことがあります。日本では、介護を受けずに自立して生活できる「健康寿命」が平均寿命より約 10 年短いとされています。この差を縮めるためにも、足腰の健康を守ることはとても大切です。幸手市でも、大腿骨近位部骨折で入院される人が増えており、地域全体でロコモ予防に取り組む必要性が高まっています。

■毎日の生活でできるロコモ予防

ロコモ予防は、特別な運動をしなくても大丈夫です。



買い物のときに少しだけ歩く距離を増やす
テレビを見ながら軽くスクワットをしてみる
エレベーターより階段を選んでみる

ロコモ予防は日常生活から!

左図のように、ちょっとした工夫で足腰はしっかり守れます。

また、筋肉の材料になるたんぱく質をしっかりと摂ることも大切です。各種の健康アンケートでも、運動不足とたんぱく質不足が課題として挙げられています。

■2026年市民公開講座のお知らせ

今年も 10 月 17 日(土)、ウェルス幸手にて骨粗鬆症についての市民公開講座を開催します。今回は医師と管理栄養士が講演を担当する予定です。(詳細は本紙 16 ページ「世界骨粗鬆症デー in 幸手 2026」をご確認ください)

当日は講演のほかにもロコモテストの体験コーナーや将来の骨折リスクの測定など、みなさんの健康づくりに役立つ内容をたくさんご用意しています。ご自身の体を見直すきっかけとして、ぜひご参加ください。

人生 100 年時代を元気に過ごすためには、体を支える「運動器」を大切にすることが欠かせません。毎日の生活に少しの運動と工夫を取り入れて、未来の自分の健康を守っていきましょう。幸手市のみなさんと一緒に、“転ばないまちづくり”を進めていければと思います。

