

# 募集！ 地域でスクラム・ 健康マイレージ事業

問合せ 健康増進課健康増進担当

ウォーキングによる健康づくりを応援する県との共同事業です。歩数計が届いたら、まずは普段の歩数を把握して、「今よりプラス1000歩多く」を目標に、未来の健康に向け歩き出しましょう。

## 事業概要

①市民センターなどに設置されているタブレット端末に歩数計をかざし、データを送信することで、ご自身の歩数管理ができます。また、歩いた歩数でポイントがたまり、ポイントに応じ抽選で県産品などが当たります。

②市の健康講座にご参加ください。また、事業検証用のアンケートなどにご協力いただきます。

**対象** 市内在住在勤の18歳以上の方

**定員** 歩数計200人(先着順)

※スマートフォンアプリでの参加は定員なし

**参加費** 無料(ただし、着払い送料(税込494円)およびスマートフォンの通信料は自己負担)

**申込期間** 1月10日(木)～(定員に達するまで)

**申込方法** 市内公共施設で配布している申込書に必要事項を記入の上、健康保険証を持参し、健康増進課または各市民センターへ。申込みをすると県事務局から歩数計が郵送されます(歩数計は市からの無料貸与。申込みからお届けまで4週間程度かかります)。

※このほか、インターネットなどによる申込方法もあります。詳しくは「埼玉県コバトン健康マイレージ」のホームページまたはチラシをご覧ください。

※スマートフォンアプリ参加の申込みはインターネットのみとなります。



県コバトン  
健康マイレージ  
ホームページはこちら



## 【参加者の声】

伯谷公雄さん(鶴ヶ丘・87歳)

心臓の病気の後、歩くのおぼつかないほど体力が落ちてしまい、自信を失っていましたが、人に迷惑をかけたくないという一心で、この事業へ参加しました。歩数計のおかげで目標が立てやすく、無理なく歩数を増やして体力を戻すことができましたと思います。さらに抽選にも当たり、思いがけず県産品もいただきました。今では早朝の安全な時間にマイペースのウォーキングを楽しみ、ラジオ体操へ合流。その後は児童の登校を見守るスクールガードと、人との交流も楽しみながら、充実した毎日を送っています。

## 正月の食事 日本食の利点(世界遺産的な)を

平成25年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されましたが、登録されたのは「和食」の特定の料理(寿司など)ではなく、「和食」を取り巻く食文化そのものでした。

まさに「お正月料理」は、「和食」としての食文化を感じることでできる食事といえます。「お正月料理」には、新年に歳神様をお迎えし、家族の健康、幸せを願い食べるという意味が込められており、食材や味付けは、地域ごとに、あるいは家庭ごとに少しずつ異なります。年に一度、互いの健康や幸せを願いながら、用意し食べることで、互いを思いやり感謝する気持ちが生まれ、絆が深まるきっかけとなる食事といえるのではないのでしょうか。

栄養価としては、晴れの日の食事ということから肉や魚、卵などを使った料理が多く、たんぱく質が豊富で、日持ちをさせるために砂糖や、食塩は多めに含まれていることが多いです。やはり食べ過ぎは禁物です。バランスを整えるには不足しがちな野菜を補うと良いでしょう。お正月にも、ゆでた野菜や手軽に生で食べられる野菜を常備すると安心です。

いつまでも日本の食文化を大切にしていきたいものです。年の初めに、家族や地域の方と「お正月料理」を食べて無形文化遺産である「和食」を堪能してみませんか。

女子栄養大学栄養クリニック 管理栄養士 由井美和



健康応援団 168

