

目指せ！8,000 歩 中強度の歩き 20 分！！

蕨市では、「コバトン ALKOO マイレージ」と「一日 8,000 歩・中強度の活動時間 20 分※による健康づくり」を組み合わせた「健康長寿蕨市モデル事業」を推進しています。

※「一日 8,000 歩・中強度の活動時間 20 分」：一日当たりの平均歩数が 8,000 歩以上で、そのうち中強度（会話はできるが歌は歌うことができない程度）の活動時間が 20 分以上含まれているという意味です。

医学博士 青柳幸利氏の研究によると、日常における歩数（身体活動の量）だけでなく、中強度の活動時間（身体活動の質）も、健康増進に密接に関連していることが分かり、身体活動の量・質のバランスの重要性が明らかになりました。また、中強度の活動は、活性酸素が過剰に発生しないだけでなく、免疫力アップにもつながります。

1 日あたりの歩数・中強度の活動時間と予防できる病気

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気・病態
2,000 歩	0 分	寝たきり
4,000 歩	5 分	うつ病
5,000 歩	7.5 分	認知症・要介護・心疾患・脳卒中
7,000 歩	15 分	がん・動脈硬化・骨粗しょう症・骨折
8,000 歩	20 分	高血圧・糖尿病・脂質異常症

出典：第2次わらび健康アップ計画

コバトン ALKOO マイレージをはじめませんか

楽しく歩いてポイント貯めよう！

蕨市内在住者・在勤者

コバトン ALKOO マイレージ
の参加はスマートフォンが
あればOK



アプリのダウンロードはこちら



♪Wチャンス♪

ポイントに応じて抽選ですてきな賞品が当たります。
さらに W チャンスとして
蕨市から年に 1 回抽選による
プレゼントもあります

利用方法： スマートフォンで「歩数計 - ALKOO」をダウンロードし、アプリ内に表示される「コバトン ALKOO マイレージ」を登録すると、すぐに参加できます。

