

「シティ蕨」取組項目の構成

Ⅲ 生きがいを持てる、「人とつながる」まち

地域の公民館を拠点とした生涯学習活動の推進

継続

町会活動や地域の活動の推進

継続

障害者等の活動支援

継続

市民活動の推進

継続

グラウンドゴルフの場の確保

継続

高齢者の生きがいづくりの支援

充実 R6～

ラジオ体操活動への支援

新規 R7～

スポーツ・レクリエーション団体等との事業推進

継続

人とつながることで、
様々な活動に気軽に参加したくなる



Ⅳ 多様な「健幸づくり」に、みんなが取り組みたいまち

健康講座・健康教室等の開催

継続

運動ができる場の提供

継続

特色ある公園づくり

継続

中央プールの室内化等の検討

新規 R6～

公園への健康遊具やインクルーシブ遊具の設置

充実 R7～

錦町スポーツ広場や塚越グラウンドの環境整備

新規 R7～

市民公園ランニングコースの補修

新規 R9～

健康情報の発信

新規 R7～

健康まつり等の健康イベントの開催

継続

子どもや保護者への運動・健康づくりの普及

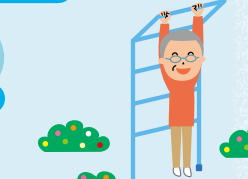
充実 R7～

介護予防事業の推進

充実 R6～

D X活用による「健幸づくり」の推進

新規 R7～



プラス・テン

+10

けんこう

で健幸生活!

1日8,000歩。
うち中強度の運動20分が
おすすめ!

ふだんから、からだを動かすことは、さまざまな病気の予防につながります。これまでよりも10分多くからだを動かせば、それだけ今より「健幸」な生活に。まずは“+10”（プラス・テン：今までよりプラス10分の運動＝ウォーキングでプラス1,000歩）！そこから始めて、目指すは一日8,000歩。そのなかに20分程度の中強度の運動も取り入れられれば、より「健幸」を感じられるはず！！

歩数	中強度の運動	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

医学博士 青柳 幸利氏 中之条研究より
中強度の運動の例…やや速歩（会話はできるが歌は歌えない程度）、ラジオ体操など



ウォーキングアプリ

コバトンALKOOマイレージ

でデジタルギフト等をプレゼント!

特典1

歩数を自動で記録！
歩数やイベント参加に応じて
「マイレージポイント」
が貯まります。

特典2

マイレージポイントは
4半期に1度の
豪華抽選の応募に
使える！

特典3

散歩ルートや
日陰マップなど
楽しく歩ける機能も
たくさん！

登録はカンタン！

ALKOOアプリを
ダウンロードする

1. 「AppStore」または「GooglePlay」で「あるこう」を検索
2. ALKOOアプリをダウンロード
3. ALKOOアプリの初期設定を行う
4. コバトンALKOOマイレージの登録

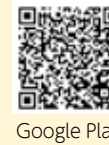
詳しい登録方法やポイントプレゼント事業については、市ホームページ「コバトン ALKOO マイレージで健幸生活！」を御覧ください。



市ホームページ



App Store

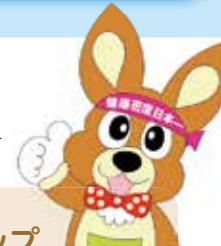


Google Play

まち歩きお役立ちマップ

中面のウォーキングマップのほかに、
まち歩きに役立つマップを紹介します。

蕨市マスコットキャラクター
「ワラビ」



わらび文化財マップ

市内の文化財めぐりにぜひ、ご活用ください！
文化財や蕨の変遷、歳時記などを掲載。
ダウンロードはこちらから！



「さよなら私のクラマー」聖地巡礼マップ

「さよなら私のクラマー」の聖地巡礼と我がまち蕨の魅力発見を
目的としたウォーキングマップが作製されました。
コースは全部で4コース。それぞれのコースのスタート・ゴール地点まではぶらっとわらびに乗って、そこからウォーキングを始めてみませんか。



スマートウェルネスシティ蕨アクションプラン 令和7年3月

発行・編集 蕨市

健康福祉部保健センター

住所 蕨市北町 2丁目12番15号

電話 048-431-5590

ホームページ

https://www.city.warabi.saitama.jp/



「スマートウェルネスシ

Ⅰ 「歩きたくなる・歩いてしまう」まち

歩道の段差解消

充実 R7～

コバトンALKOOマイレージの活用

新規 R6～

道路の拡幅

継続

ウォーキングマップの作成

新規 R6～

防犯灯・防犯カメラの整備

充実 R6～

ウォーキングイベントの開催

新規 R6～

休憩スポットの整備

充実 R6～

高齢者向けウォーキングラリーの開催

継続

まちなかベンチの設置

新規 R8～



にぎわいのあるまちが、
出歩くことをいっそう楽しくしてくれる

Ⅱ 出歩きたくなる「にぎわい」のあるまち

にぎわい交流拠点の整備

新規 R9～

美しいまちなみの整備

継続

蕨駅西口地区市街地再開発事業の推進

継続

魅力ある商店街づくり

充実 R9～

まちを歩きたくなる情報の発信

充実 R7～

歴史・文化の活用と周知

継続

にぎわいのイベントの充実

継続

わらび音頭の普及促進

充実 R7～



歩きやすい 歩きたくなる まちづくり

スマート
ウェルネス
シティ蕨

アクションプラン



そこに暮らすことで健康で幸せ（健幸）になれるまち、
“スマートウェルネスシティ”の実現を目指し、コンパクトシティ蕨の特長を生かしながら、
「歩きたくなる・歩いてしまう」まちづくり、出歩きたくなる「にぎわい」のあるまちづくり、
生きがいを持てる「人とつながる」まちづくり、多様な「健幸づくり」にみんなが取り組みたいまちづくり
に取り組んでいきます。



各項目の取組内容は市ホームページに掲載しています。
左記のQRコードをご参照ください。

