

# 始める / キング

お買い物

歩けば  
通勤時間も運動に

日本ピストンリング株式会社  
吉田友恵さん



## PROFILE

吉田友恵さん (32)  
千葉県生まれ。大学在学中に1年間の語学留学。卒業後、日本ピストンリング株式会社(中央区本町東)に入社。同社営業企画部で営業実績や計画の取りまとめに携わる。

最寄り駅までの  
往復40分を8年間歩く

歩き始めたきっかけを  
教えてください。

新卒で入社した会社の通勤のために最寄り駅のさいたま新都心駅から片道20分の距離を歩き始めたのがきっかけです。バスも出ているのですが、本数が少ないのと、会社ではデスクワーク中心ということもあり、運動のために歩こうと思いました。現在はコロナ禍で出勤するのは週一回ですが、それまで8年間はずっと歩いていましたね。

歩くようになって  
良かったことはありますか。

通勤自体が運動になることですね。中学・高校とバスケットボールをしていたこともあり、運動は好きです。会社に行かない日は体力を使い切らないせい

か、よく寝られないこともあります。

マイレージは  
職場での話題べっぴんに

さいたま市健康マイレージに  
参加されていますね。

さいたま市からお声掛けをいただいて、会社全体で始めたのがきっかけですね。私の職場は参加者が多くて、最初の年はマイレージのポイント獲得数に応じて職場独自に景品を出そうといった話になったほどです。コロナ禍でリモートワークになるまでは、毎日だけ歩いているかなどで話が盛り上がり、職場での話題になっていたのも良かったですね。

市民の皆さんへの  
メッセージをお願いします。

「さいたま市健康マイレージ」は8,000歩で5ポイントが貯まります。毎日どれだけ貯まったかは歩くことの励みになるので、チェックしています。マイレージを貯めることを一つの楽しみしながら歩かれてはいかがでしょうか。

## さいたま市健康マイレージとは

歩くことを中心に楽しみながら行える継続的な健康づくりを支援するサービスです。歩数や各種健(検)診受診でポイントが獲得でき、貯めたポイントで、素敵なプレゼントの抽選や各種ポイントへの交換ができます。スマホアプリ、活動量計で簡単に始めることができます。

歩数の管理

歩数等に  
応じたポイント  
付与

獲得ポイントに  
応じた景品や  
各種ポイント  
還元

# 気軽に ウォー

通勤 通学

マイレージが歩くことを  
後押ししてくれる

AGS株式会社

関口敬介さん



## PROFILE

関口敬介さん (47)

大宮区生まれ。大学卒業後、AGS株式会社(浦和区針ヶ谷)に入社。共済事業本部で保険会社のシステム開発・運用の支援を手掛ける。大学時代は合気道のサークルに所属。

歩くことで走るための  
姿勢をつくる

歩き始めたきっかけを  
教えてください。

趣味がマラソンということもあり、走る姿勢をつくるためです。歩く際に気を付けているのは姿勢。足が先に出ないようにへその下の辺りに力を入れます。これで走るための姿勢が磨かれるんです。休日の歩数は2万歩。このうち3分の2がランニング、残りが歩きです。生まれ育った大宮区の自宅周辺を歩いています。

歩くようになって  
良かったことはありますか。

歩くのも走るのも健康のためにやってきました。より健康を意識するようになり、健康診断の結果が悪ければ、もう少し頑張ろうという気持ちになります

マイレージは歩く目標

さいたま市健康マイレージに  
参加されていますね。

2018年2月に社内で参加者を募っていたので、私も参加しました。マイレージのいいところはポイントを貯めるという目標ができること。特にポイントが交換できる年末になると、どれだけ貯まったかが気になります。

市民の皆さんへの  
メッセージをお願いします。

特に仕事をしている人は意識しないとなかなか歩けません。マイレージは目標がつけられて、どれだけ歩いたかを把握できるので、歩くことを後押ししてくれます。ぜひ活用してみてください。

ね。会社でもなるべく歩くようになりました。私のデスクは6階ですが、上り下りにはなるべく階段を使っています。また、見沼たんぼの周辺を歩きながら清掃する「見沼たんぼクリーンウォーク」には会社の仲間と毎年参加しています。

個人でも事業所単位でも簡単スタート!  
普段の環境を変えずに、  
手軽に運動習慣を身につけよう!

働き盛り世代は、健康への意識はあっても運動習慣のある人が少ない傾向にあります。健康マイレージ事業は、18歳以上の市民が対象ですが、市内事業所にお勤めの方も参加することができます。気軽に楽しく健康づくりに取り組むきっかけとなりますので、事業所としてもぜひご参加ください!

※マスクをしていると、いつもどおりの運動でも、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じたときはすぐにマスクを外し、休憩を取るなど無理をしないよう心掛けましょう。

# ウォーキングのコツ

ウォーキングを始めるために、まずは正しいフォームを覚え、靴を選びましょう。  
毎日続けることで、さまざまな効果が期待できます。

## ウォーキングのフォーム

運動は毎日行うのが理想的ですが、休日にまとめて行うだけでも健康増進の効果が得られます。歩くことで脳が鍛えられ、前向きな考えができるようになります。「さいたま市健康なび」では、さまざまな健康情報のほか、区が作成したルートマップなども紹介しています。ぜひご活用ください。

さいたま市健康なび



休日



背筋はまっすぐに、あごを軽くひいて視線は前方に向けます。

肩の力を抜き、腕は軽く曲げて力を抜いて自由に振りましょう。疲れたら肘を伸ばして振ってもかまいません。

歩幅はやや広めに、かかとから着地しましょう。

普段歩くよりも少し速いペースで歩いてみましょう。

マスク着用時は、いつもよりも運動強度を落としましょう。

通勤



普段の生活リズムを大きく変えずに健康づくりに取り組みます。また、公共交通機関の混雑によるストレスから解放されるなど、精神的安定も期待でき、2012年のスウェーデンの調査(\*1)によると、徒歩や自転車通勤する人は、車や公共交通機関のような移動のスピードが速い通勤手段を利用する人より幸福度が高いです。

\*1: ラーズ・E・オルソン(2012). 通勤に関する幸福と満足

### 熱中症の予防

- ・こまめな水分、塩分の補給
- ・適度に休憩
- ・風通しの良い服装や帽子
- ・人との距離が十分にとれているときは適宜マスクを外す



## 靴の選び方・履き方



靴ひもは履く時は緩め、靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりを。



両手で靴ひもの端をそれぞれ持ち、かかとで軽く地面を叩き、かかを靴の後ろにしっかりとおさめます。



そのままゆっくり体重をつま先に移動し、かかを上げた体勢で靴ひもで固定します。

## ウォーキングの効果

### 生活習慣病の予防

有酸素運動によって呼吸・循環器系が鍛えられるとともに、代謝が盛んになる。



### 転倒予防・腰痛予防

歩くことで足腰の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われる。



### ストレスの低減

全身の血行がよくなり自律神経の働きが整う。リズムカルな刺激が脳に作用して気分が爽快になる。



歩いた分だけ得をする!?

# 健康マイレージを貯めて景品をもらおう!

貯まったポイントで景品の抽選応募や各種ポイントへの交換ができます。  
ゴールを設定してウォーキングの継続につなげよう!

## 景品例

抽選



浦和の老舗うなぎ屋  
「中村家」でのうなぎペア  
お食事券  
150pt

抽選



クラフトビールハーフ2  
おつまみ2点セット  
お食事券  
150pt

抽選



彩果の宝石詰合せ  
(75コ入)  
150pt

抽選



白鷺宝 (24コ入)  
150pt

抽選



かやの木ロールほか  
150pt


全員




シルバーポイント (1pt) 20pt  
(長寿応援ポイント)  
Tポイント (500pt) 500pt

CHECK

「パ・リーグウォーク」と  
さいたま市がタッグを組み  
幅広い世代の健康づくりを応援



専用アプリでパ・リーグ6球団いずれかをファン球団として登録すると、同球団の試合中、あなたのその日の歩数を応援ポイントとして投入し、ペナントレース形式で対戦できます。1日の歩数が1万歩を超えると、応援球団選手のデジタル画像を入手できます!



パ・リーグ  
ウォークアプリの  
ダウンロードはこちら

市内にお住まいでない在勤の方は、Tポイントへの交換のみです。なお、景品は変更となる場合があります。

テレビ広報番組でも  
ウォーキングについて  
放送します!

詳しくは、29ページへ

今月の表紙

まずは気軽に  
歩いてみよう  
まちの魅力も  
再発見  
できるかも!?



市報さいたまの感想を  
「#市報さいたま」を付けて  
Twitterで投稿してください!  
市ホームページやはがき  
〒330-9588  
浦和区常盤 6-4-4 広報課  
でもお待ちしております。

## アプリの使い方

### STEP1 健康マイレージのアプリをダウンロード



参加対象者は市内に住民票のある18歳以上の方、事業所単位で登録している市内在勤の方です。右の二次元コードでスマートフォンアプリをダウンロードし、画面の指示に従い会員登録をしてください。

\* 利用にはインターネット環境が必要です。

\* 一部機種では利用できない場合があります。

\* スマートフォンをお持ちでない方、対応機種でない方は、6月1日(火)から通信機能付き活動量計の申込みを受け付けます。詳しくは、市ホームページ、又は問合せへ。



iOS



Android

詳しくはこちら

### STEP2 歩いてポイントを貯める

歩数や各種健(検)診の受診に応じてポイントが付与されます。

### STEP3 貯まったポイントを交換する

年に一度、ポイントに応じて景品の抽選応募や各種ポイントに交換ができます。令和3年度の景品は、決まり次第市ホームページで発表します。



問合せ：市健康マイレージ運営事務局 ☎ 0570・001・404 【土・日曜日、祝・休日を除く、10時～17時】