



市長 からの 手紙

69 健康マイレージ

川越市では、本年7月から健康マイレージ事業を始めました。これは、市独自の事業ではなく埼玉県が行っているコバトン健康マイレージのシステムに参加する形での事業です。

健康マイレージとは、皆さんが歩数計を使って楽しくウォーキングを続けていただくことにより、健康づくりを進めていただけるよう応援する事業です。埼玉県コバトン健康マイレージでは、歩行の結果(歩数)に応じたポイントを獲得し、一定数以上のポイントになると抽選で賞品がもらえます。

さて、歩くことに関しては興味深い話を、各首長が参加しているスマートウェルネスシティの会合で聞いた記憶があります。それは、東京都と愛知県の住人の糖尿病発症率を比べると、愛知県の方が発症率が高いという調査結果があるのだそうです。原因は、愛知県では、移動に車が使われることが多く、家の前から目的地まで車移動のため、歩く機会・時間が東京都

民に比べて少ないことにある、と推測されているのだそうです。

この調査結果が正確であるかどうかはともかく、「歩く」ことは、技術もいらない、いつでもどこでも手軽にできる運動であり、健康に効果があると知られています。その健康にプラスになるウォーキングを、一定の目標や励みをもって実践してもらおうというのが健康マイレージ事業です。健康マイレージ事業は、最近多くの自治体で採用しています。

川越市では、今年の7月1日から、埼玉県コバトン健康マイレージの参加募集を開始しており、今年度は1,000個の歩数計等を市民の皆様用に用意しています。まだ始まって約1か月ですが、7月20日時点で既に600人以上の方から申し込みがあり、この勢いでは間もなく今年度分は全て貸出状態になりそうです。

一方、歩数計を持たなくても、現在お使いのスマホに専用のアプリをダウンロードし、歩数計として使用して、この健康マイレージに参加していただく方法もあります。

埼玉県コバトン健康マイレージへの申し込み方法等を記載したパンフレットは、市役所本庁舎、各市民センター等に置いてあります。市ホームページにも公表しております。ぜひ、この機会に参加して、ご自身の体調や体力に合わせて、無理なく歩いて賞品を獲得してください。

川越市長 川合善明

自転車に乗るときは

点検・整備、ヘルメット着用を忘れずに！

防犯・交通安全課 ☎224-5721 ☎224-6705

■定期的に自転車の点検・整備をしましょう

自転車は命を預ける乗り物です。安心して乗り続けるためには、日ごろからの点検・整備が欠かせません。

点検の際は、ブレーキ・タイヤ・ベル・サドル・ハンドル・ライト・反射材のチェックを忘れずにしましょう。

- 自転車に乗る前に自己点検を行う
- 自転車店で定期的に点検・整備を受ける
- 整備不良の自転車の使用をやめる

■自転車乗用中はヘルメットを着用しましょう

道路交通法では、6歳未満の子どもを自転車に同乗させる場合や、13歳未満の子どもが自転車を運転する



場合は、保護者はヘルメットを着用させるよう努めることになっています。自転車乗用中の交通事故で頭を負傷して亡くなった方は、全体の7割近くになります。大切な命を守るために、ヘルメットを着用し、交通ルールやマナーを守って、安全運転を心掛けましょう。