

ふじみん元気・健康ポイント【ふじみ野市 元気・健康マイレージ事業】 ～マイレージ通信～

発行:令和 7 年 10 月



ウォーキングラリー「東海道五十三次編」を開催します！



10 月 1 日から、ウォーキングラリー「東海道五十三次編」がスタートします！活動量計や、スマートフォンアプリでデータ送信をするだけで自動エントリーされます。歩数やランキングは、歩いた翌日から「からだカルテ」で見ることができます。

※データ記録のため、ウォーキングラリー開催期間中は、**必ず週一度以上歩数送信をしてください。**

開催期間

令和 7 年 12 月 31 日(水)まで

ゴールまでの歩数

705,309 歩

一日あたりの歩数

約 7,666 歩

データ送信期限

令和 8 年 1 月 10 日(土)

最終ランキング発表日

令和 8 年 1 月 11 日(日)

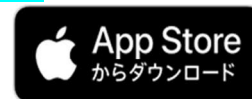


からだカルテ

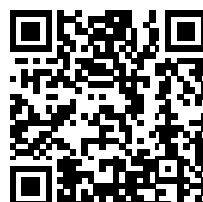
◆Web サイト

<https://www.karadakarute.jp/fujiminocity/>

◆スマートフォンアプリ



同時開催 オクトーバー・ラン&ウォーク2025



10 月の 1 か月間、無料のスマートフォンアプリ(ヘルスプラネットウォーク・からだカルテとは別アプリ)を通して、ウォーキングの歩数やランニングの距離を競い合うオンラインイベントです。今年は個人戦に加え、47 都道府県にゆかりのある偉人ごとのチーム戦が開催されます。別アプリのため、ウォーキングラリーと同時に参加も可能です。登録後、スマートフォンを持ち歩くだけで自動参加となります。(注意)参加には、別途スマートフォンアプリのダウンロードが必要になります。

ウォーキング 部門

1. iOS 端末の方は「ヘルスケア」、Android 端末の方は「Google Fit」をダウンロードし、正常に動作していることを確認。
2. アプリ「スポーツタウン WALKER」をダウンロードし、申し込み。
(注意) ウォーキング部門は、Sports net ID (RUNNET アカウント)を登録しなくても参加可能です。ただし、景品の獲得には会員登録が必要になります。
(注意) アプリを起動すると、データが最新の状態に更新されます。
イベント最終日の 10 月 31 日金曜日のウォーキング後には、データを反映させるため、必ずアプリを起動させてください。

ランニング 部門

1. Sports net ID (RUNNET アカウント)を登録
2. アプリ「TATTA」をダウンロード
3. Sports net ID (RUNNET アカウント)でログインし、申し込み。

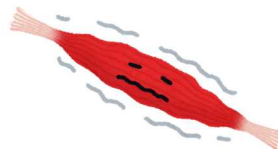
「座りっぱなし」に気を付けましょう！

座りっぱなしの状態が長く続くと……

●全身に流れる血流が悪化します。



●足腰の筋肉や心肺機能が衰えます。



その結果……



●肥満やメタボリックシンドロームになりやすく……



●膝痛や腰痛などで歩行が困難に……



●むくみ、血栓、動脈硬化など血管の病気に……



●脳に血流がいかず、認知症のリスクが上がります……



【対策】 30分～1時間ごとを目安に立ち上がる、

また、身体活動時間を今よりプラス10分増やすなど、体を動かす習慣をつけましょう。

- コマーシャル中は、立ち上がってストレッチや足踏みを試みる。
- 座ったまま膝の運動・つま先立ち・かかと立ちを試みる。
- エレベーターやエスカレーターではなく、なるべく階段を利用する。



【問合せ】

ふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事業事務局」(ふじみ野市福岡 1-2-5 フクトピア内)
電話 049-293-9189 (平日8:30～17:15)