



# 健康かわら版

2019年7月発行

No. 122

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

## 「みやぎウォーキングアプリ」はじめました!

県では、「気軽に楽しく」歩数を増やしていただけるよう、「みやぎウォーキングアプリ」の配信を始めました。

アプリに登録すると、歩数を記録することはもちろん、県内のおすすめウォーキングコースに挑戦することができます。

さらに、35市町村のご当地キャラクターがランダムに登場し、キャラクター達が出すお題（「2時間で500歩歩いて欲しいな～」など）をクリアすると、コレクションできる機能も搭載しました。

また、歩数アップで懸賞に応募できる等、歩きたくなるお楽しみもたくさんあります。この機会に、是非、アプリを使って自分の歩数を意識ながら、「歩こう!あと15分」してみませんか?

おおさき健康レベルアップ宣言

2 歩こう!あと15分



©宮城県・旭プロダクション

### ウォーキングのさまざまな効果

- 心臓や肺の機能が向上する
  - 肥満の解消や予防に役立つ
  - 動脈硬化の促進を抑えHDLコレステロールが増える
  - 糖尿病の症状が軽くなる
  - 高血圧症が改善される など
- \*参考:健康ネット

### 【「aruku& (あるくと)」の登録方法】



スマートフォンで「aruku& (あるくと)」をダウンロードし、必要事項を登録したのち、団体コード **miyagiken** を入力して参加します。

#### ダウンロード方法

1 QRコードを読み取る



2 以下のボタン（「App Store」又は「Google Play」）を押す



3 「App Store」又は「Google Play」で「あるくと」と検索

App Store又は  
Google Playで検索

あるくと



職場でのコミュニケーションに役立っています

家族が懸賞に当たりました!

ご当地キャラクターを集めるのが楽しいです!

同僚とチームを組んで取り組んでいます



アプリを使っている保健所職員にインタビュー

詳しくは、宮城県健康推進課ホームページ『宮城県 ウォーキングプラス15』を検索ください。

大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

