



埼玉県コバトン健康マイレージ事業参加者対象



# 令和4年度 Health for ALL 講演会・ 春のワクワク♪大抽選会 当日の様子

令和5年2月21日(火)にコピスみよしにおいて、開催されました。  
当日は、94名の方にご参加いただきました。ありがとうございました。

**13:30～「一人ひとりの健康プラン(健康長寿サポーター養成講習)」**  
食事や運動をキーワードに生活習慣の改善ポイントについて講話を行いました。

**13:50～「食べ方で変わるからだづくり」**  
食事・栄養とからだづくりの関係について講話を行いました。

**14:10～「運動習慣に加えたいポイント(量と質)」**  
講師:健康運動指導士 内村 亮氏

1日あたりの歩数(量)と、中強度の運動量(質)によって予防できる可能性のある病気がある」という講話の後、座っている時の心拍数とからだを動かした後の心拍数を比較することで、健康長寿につながる中強度の運動量を体験しました。



## 15:00～ 春のワクワク♪大抽選会(埼玉県コバトン健康マイレージアプリ参加者対象)

11月1日から11月30日の1か月間行われた町のウォーキングイベント「オータムチャレンジ」に参加いただいた方の中から、“1日あたりの平均歩数 5,000 歩以上”の条件を達成した町民の方をご招待させていただきました。

当日の抽選会の賞品、当選者数は下記のとおりです。

- 商品券(3万円分) 3名
- 武州和牛(焼き肉用 400g) 3名
- 美食のお取り寄せセット 5名、ローストビーフで高級レストランセット 5名  
(協力:日進ハム)
- 彩のきずな(5kg×2袋) 10名  
(協力:鈴兼米穀株式会社)

次年度も大抽選会を開催予定です！皆様のご参加をお待ちしております！

