

初級編

# 歩こう！

歩き方を意識しましょう！

## 日常の美しい歩き方



中級編

# 歩こう！

せっかく歩くなら、  
楽しくお得に歩きましょう！

「SAGATOCO」とは？  
ウォーキングや健診などの  
健康活動で貯まったポイントで、  
県内の様々なサービスを受  
けられる健康アプリです。



佐賀県  
公式ウォーキング  
アプリ



佐賀県公式のウォーキングアプリ「SAGATOCO」は、1日歩きの歩数や体重を管理できるだけでなく、貯まったポイントで各種サービスが受けられます。また、たけお健康ポイントに取り組みことで、抽選会で賞品が当たるチャンスも歩いて、お得に、健康に。

アプリで健康活動を記録  
健康づくり活動

- ウォーキング
- 健康記録
- 健康イベント参加
- 健診受診

ポイントが貯まる  
スマートフォンで記録・集計

協力店でサービスを利用する  
ポイント交換

- 各種景品
- 県産品
- 協賛企業の商品やサービス優待

iPhoneをお持ちのかたは  
Download on the App Store

Androidをお持ちのかたは  
GET IT ON Google Play

QRコードよりダウンロードしてください。

姿勢よく、目的にあった歩き方を見つけることがとても大切です。

美しく正しい姿勢づくりが大切

人はそれぞれ長い人生の中で身につけてしまったクセがあるものです。肩が左右どちらかに傾いていたり、頭を横に傾けるなど身体の左右バランスが崩れた姿勢で歩いていると、腰や足に負担がかかり故障のもととなります。背筋を伸ばしたきれいな姿勢を身に付けてウォーキングを楽しみましょう。

### ウォーキングフォームの実践

ウォーキングは様々な目的の手段として、幅広く活用されています。スポーツ的に野山をトレックするなど、歩行機能をしつかり意識し、スタイルを整えて活動するウォーキング等があります。まずは、「日常の美しいウォーキングフォーム」の基本を踏まえつつ目的や場所によって歩くフォームを変えましょう。



監修 一般社団法人日本ウォーキング協会 普及活動事業部 マネージャー  
専門講師・健康ウォーキング指導士・歩育コーチ  
西田 富美子 NISHIDA FUMIKO

旅行会社在职中、国内ツアーをはじめウォーキングや山歩きのプランニングに携わる。2003年に公認ウォーキング指導員の資格取得。ウォーキングとの出会いによって歩くことの楽しさや効果を体感し、全国各地の主要大会にウォーカーとして参加。2005年より協会の職員として活動開始。自治体・企業向けの出張ウォーキング教室や健康づくりセミナー企画・運営、指導者養成講習やスキルアップ研修、リーダーの育成等全国各地に出向している。また雑誌やテレビなどでもウォーキングの普及活動に努めている。

たけお健康ポイントがさらに充実！

たけお健康ポイントは「健康で長生き」を市民共通のテーマとして、健診受診や自分で決めた毎日の取り組みなどを実践することで、楽しく健康づくりができる事業です。抽選会などのお楽しみもあります。申込不要なので気軽に健康づくりを始めましょう。

### SAGATOCOアプリ + 健康ポイントを組み合わせる!!

- ① 健診受診 100P
- ② 自分で決めた目標を一定期間実践 100P
- ③ 佐賀県のウォーキングアプリ「SAGATOCO」をダウンロード 50P

①～③の項目を組み合わせると記録。150P以上で特産品が当たる抽選会に応募できます。また、②の実践者の方で目標実践前後の体重等の数値改善が見られた方には、クオカード等をプレゼント。

詳しくは、市報5月号でお知らせいたします。

問合せ先 / 健康課 ☎0954-23-9131

