

運動の秋！ウォーキングを始めてみませんか



今日の歩数、消費カロリー  
(kcal) が分かる！

目標歩数 20～60 歳の男女 8,000 歩/日

65 歳以上の男女 6,000 歩/日 (出典：厚生労働省健康日本 21 (第三次))

「ALKOO」アプリをダウンロードしたスマートフォンを携帯して歩くことで、歩数に応じたポイントを獲得できます。  
ポイントに応じて、年 4 回の抽選に参加できます。

#### ◆ 参加資格

| 熊谷市                 | 深谷市                | 寄居町                 |
|---------------------|--------------------|---------------------|
| 熊谷市内に在住する 18 歳以上のかた | 深谷市に在住する 18 歳以上のかた | 寄居町在住・在勤の 18 歳以上のかた |

#### ◆ 参加方法

##### 01 アプリをダウンロード



「ALKOO」は、株式会社ナビタイムジャパンが開発・提供するアプリです。  
Apple のロゴ、App Store は、米国および他の国で登録された Apple Inc. の商標です。  
Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

まず「ALKOO」アプリをダウンロードして、歩数が表示されるトップ画面まで進めます。

##### 02 バナーから参加登録



アプリトップ画面の「登録はこちら」というバナーをタップし登録情報を入力します。

##### 03 登録完了!!



こちらの画面で登録は完了です！

#### ◆ 参加費用

無料。データ通信に必要な通信料は参加者の負担。

#### ◆ お住まいの市町での独自景品

| 熊谷市                                                                                   | 深谷市                                                                                                                                                                      | 寄居町                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 令和 8 年 4 月から 12 月までいずれかの月で 1 日の平均歩数 8,000 歩を達成した方の中から抽選 500 人に地域電子マネー「くま PAY」1,000 円分 | 令和 8 年 10 月中・11 月中それぞれ 1 日 6,000 歩を合計 8 日以上歩いた方に地域通貨ネギー「chiica」500 円分(両月達成で 1,000 円分)。さらに 10 月から 12 月 (3 か月) の合計歩数が 50 万歩以上のかたの中から抽選で 500 人に 5,000negi が当たるボーナスチャレンジを実施。 | 令和 8 年 10 月 1 日から 11 月 30 日の期間中、1 日あたりの平均歩数が 3,000 歩以上の方の中から抽選で Yori-Ca (ヨリカ) 最高 5,000 ポイントが当たる<br><br>※対象は、令和 8 年 4 月 1 日から 9 月 30 日までの間に、新規で「コバトン ALKOO マイレージ」に参加登録された方 |

#### ◆ 詳細情報

| 熊谷市                                                                                                | 深谷市                                                                                                | 寄居町                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>熊谷市公式ホームページ | <br>深谷市公式ホームページ | <br>寄居町公式ホームページ |

**熊谷市** 従業員の方への健康教育、困っていませんか？



©熊谷市

**熊谷市出前健康講座**

利用までの3ステップ

- 1 希望するテーマを選択
- 2 会場を準備（市内限定）
- 3 メールまたはFAXで申請書を送付

テーマ

生活習慣病予防

食生活のポイント

健診結果の見方

職場で体操

こころ健やかに

熱中症予防

がん予防

※ 希望日の2か月前まで受付可能（申請書は熊谷市 HP から取得可能）

※ 1団体につき2回/年利用可能、10名以上が対象、平日9:00～16:00のうち30分～1時間

※ 申込受付後、日程や内容についてご連絡いたします。

【問合せ先】熊谷市地域保健課 TEL048-525-2722 メール [chiikihoken@city.kumagaya.lg.jp](mailto:chiikihoken@city.kumagaya.lg.jp)

**深谷市** ご存じですか？ためるんピックふかや

対象：18歳以上の市民

期間：令和8年5月1日（金）～  
令和9年2月28日（日）



深谷市公式LINEアカウント  
を友だち追加 ※

「ためるんピック」に参加し、  
健康づくり宣言！

ポイントを貯める

申請して1,500円相当の  
プレゼントをもらう



©深谷市

健(検)診を受けて  
ポイントゲット

協賛店を5回利用して  
ポイントゲット

登録事業に5回参加  
してポイントゲット

※ 参加方法はデジタル版（LINE版）とカード版があります。カードは市役所、各公民館、総合支所、保健センター、ためるんピック協賛店にあります。

※ お一人年度内1回までの参加（デジタル版またはカード版のどちらか）です。

【問合せ先】深谷市保健センター TEL048-575-1101 メール [hoken@city.fukaya.saitama.jp](mailto:hoken@city.fukaya.saitama.jp)

**寄居町** 町内企業・団体様向け！「YORII KENKO 弁当」販売×健康セミナー！（健康講話付き YORII KENKO 弁当販売事業）

期間：令和8年7月2日（木）～令和9年2月26日（金）

場所：各団体等の活動場所（町内）



たっぷり野菜と豆腐ハンバーグ



野菜も主役！ゴロゴロ甘辛チキン

日本栄養大学（旧：女子栄養大学）と開発！  
野菜たっぷり、食塩控えめ、栄養バランスの整った弁当



保健師・管理栄養士による健康講話  
（普段の食事における減塩のポイント等・・・）



寄居町  
北条あしがるくん



町公式ホームページ

※ 弁当の注文は10食以上40食まで可能、お弁当代（1食650円）は参加者の負担。

※ 実施には条件があります。詳しくは健康づくり課にお問い合わせください。

【問合せ先】寄居町健康づくり課 TEL048-581-8500