



新型コロナウイルス感染症への  
感染防止対策にご協力をお願いします。

発熱等の症状がある方・  
自宅療養中の方の相談窓口は8面へ

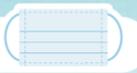
## 歩いて、楽しく、健康に! ~9月は、健康増進月間~

市では、コロナ禍の健康づくりとして「歩く」ことをおすすめしています。

健康ポイントアプリ「あるこ」は、スマートフォンを持って歩くだけで、歩数がいつでも確認できるアプリです。歩数計以外にも15の機能があり、体重記録、エクササイズ動画は特に人気があります。

▶健康課 ☎042-438-4037 ・ ✉kenkou@city.nishitokyo.lg.jp

周りの状況に応じてマスクの着用をお願いします



### 歩くだけでポイントゲット!



#### 人気No.1は「歩数」チェック!

地区別の歩数順位も15分ごとに更新。ご近所の人たちが普段どのくらい歩いているのか、自分の歩数の順位はどのくらいなのか、ぜひチェックしてください。

#### レッツ、あるチャレ!

あるチャレとは、月替わりで提示する「チャレンジ」を達成すると、協賛品やお買い物券がもらえるアプリ内のイベントです。

直近のチャレンジ ▶バーチャルウォークラリー  
申10月2日(日)まで ※詳細はアプリ参照



「あるこ」



### 健康チャレンジ2022

次のような取組を行い、応募すると、抽選で金券カードが当たります。

- ① 年度中に、健診などを受ける
- ② チャレンジ期間のうち14日間、ご自身で決めた健康目標に取り組む  
例：1日5千歩以上歩く、毎食野菜を食べる

応募方法 ▶11月30日(木)までに、電子申請・チラシに添付の応募用紙で健康課へ  
※チラシは市HP・公共施設で配布



市HP



### みんなで西東京を歩こう! 10月2日(日)

※申込の詳細は市HP (QRコード) をご確認ください。

#### 「歩育」フェスタ

~これで君も歩き方名人、かけっこ名人!~



時/場 午前11時~午後3時/多摩六都科学館

① 体を使ってあそぶ! きたえる! コーナー

内 ●スラックレールやラダーラン体験 ※当日受付

② 歩いて探して! クイズチャレンジ

内 ●館内ウォークラリー ※当日受付

③ 歩育講座

内 ●歩く姿勢・座る姿勢・足指と土踏まずについて

●子どもの靴について考える(測定会)

対/定 在住の3歳~小学3年生とその親/30組60人

申③は、9月29日(木)までに電話・メールで上記健康課へ

※①・②は入館料がかかります。

#### あるこで街なかウォーキング2022



西東京市の魅力を感じながら歩くコース(集合:西東京いこいの森公園)

いこいの森公園から多摩六都科学館を目指してみんなで歩こう! 途中で、東大農場・演習林、西原自然公園、西東京市郷土資料室を訪ねます。

自然や郷土に触れ、西東京市の魅力を再発見しましょう。

対/定 在住の方/20人

申9月29日(木)までに電話・メールで上記健康課へ

田無駅スタートコース(集合:田無駅ペDESTRIANデッキ)

① 田無駅ペDESTRIANデッキで参加受付をする(あるこ登録の補助あり)。

② それぞれ好きなルートで、ゴールの「多摩六都科学館」を目指す。

③ ゴールで、「あるこ」の歩数を提示し、抽選に参加して景品をもらう。

