

# 正しい歩き方を学んで楽しく健康になろう！ ウォーキングイベントを開催します！

皆さんは、日ごろウォーキングをしていますか？  
正しい姿勢で歩いていますか？一日の歩数はどのくらいでしょうか？

ウォーキングは、生活習慣病予防、肥満解消、睡眠の質の向上、ストレス軽減など多くの健康効果があるとわれています。

町では、ウォーキングの効果をさらに高めるため、マイクロストーン株式会社が提供する「歩行ケア」と、ソフトバンク株式会社が提供する「うごくま」アプリを使った、ウォーキングイベントを開催します。

全3回のイベントに参加していただき、ウォーキングを楽しく習慣化しながら、歩き方改善や歩数増加を目指します。

## ウォーキングイベントについて

日時 第1回 4月18日(土)  
第2回 7月11日(土)  
第3回 11月8日(日)

- ① 午前の部 午前10時～正午  
受付 午前9時30分～
  - ② 午後の部 午後2時～4時  
受付 午後1時30分～
- ①または②のどちらかを選択してください。

場所 エコールみよた あつもりホール

内容

- ・「THE WALKING」による歩行姿勢測定
- ・「うごくま」アプリをインストール
- ・アプリを使いながら正しい歩き方でウォーキング
- ・歩き方改善体操

対象 次のすべてを満たす方

- ・町内にお住まいの40歳以上の方
- ・スマートフォンをお持ちの方
- ・全3回のイベントに参加できる方
- ・歩行姿勢の測定データや歩数データなど、「歩き方改善とウォーキングの関係性の検証」に必要なデータの利活用に同意いただける方  
(本イベントにおけるデータ収集は、御代田町に加え、マイクロストーン株式会社およびソフトバンク株式会社の協力のもとで実施し、収集したデータは個人を特定できない形で歩き方の改善とウォーキングの関係性の検証に活用します)

※医師から運動を制限されている方、日常的に歩行補助具(杖、歩行器、シルバーカー等)が必要な方は、ご参加いただけません。ご了承ください。

定員 40代、50代、60代、70代、80代の各年代で20名  
計100名(先着順、事前申し込み制)

持ち物 スマートフォン、動きやすい服装

参加費 無料(全3回参加者には記念品を贈呈します)

申し込み方法 電話または左下記の申し込みフォームからお申し込みください。

申し込み期間 3月9日(月)～3月27日(金)

### 「歩行ケア」とは

「歩行ケア」はセンサーで10mの歩行を分析し、歩き方の特徴から導かれる改善体操に取り組みます。定期的な計測で体操の効果を確かしつつ、いつまでも自分らしく歩ける毎日を目指します。

※計測にはマイクロストーン株式会社開発の「THE WALKING」を使用します。



### 「うごくま」アプリとは

ウォーキングを習慣化し、フレイル対策をサポートするスマートフォンのアプリです。アプリを利用しながらウォーキングをすると、歩数や消費カロリーを測定できるほか、キャラクターの「うごくま」が皆さんを褒めたり励ましたりしてくれるので、楽しみながらウォーキングを続けることができます。



このイベントは、歩き方改善とウォーキングの関係性を検証するためのマイクロストーン株式会社・ソフトバンク株式会社・御代田町の3者による調査事業になります。

### 申し込み

問い合わせ先  
保健福祉課地域包括支援係  
役場1階8番窓口 (31)2510



申し込みフォーム

現金不要で  
スマートに!

## 町民課・税務課窓口での キャッシュレス決済をはじめます



2月25日(水)から、一部窓口でキャッシュレス決済が利用できます。クレジットカードやQRコード決済などに対応し、お支払いがより簡単になります。

対象となるサービスや決済の種類をお知らせします。



詳細は町ホームページをご確認ください

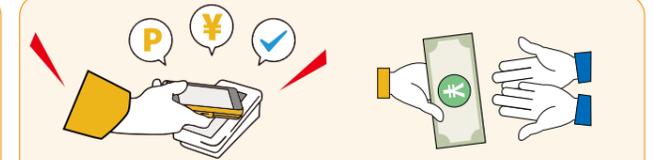
### 導入のメリットは?

行政サービスのデジタル化を進め、サービス向上を目指します。



#### 現金のやり取り不要

財布から現金を出す必要がなく、カードやスマートフォンをかざすだけで支払いが完了します。小銭を気にすることなく、スムーズに手続きができます。



#### 決済がスピーディー

現金支払いより決済スピードが早い非接触型決済。窓口の待ち時間短縮につながります。

### 対象のサービスは?

※町民課・税務課でのお支払いに限りです。

#### ■戸籍証明の交付請求

- ・全部事項証明書(戸籍謄本)
- ・個人事項証明書(戸籍抄本)
- ・除籍謄(抄)本
- ・改製原戸籍謄(抄)本
- ・戸籍電子証明書提供用識別符号
- ・除籍電子証明書提供用識別符号
- ・受理証明書
- ・身分証明書

#### ■台帳等の閲覧

- ・地籍図・公図の写し
- ・名寄帳

#### ■住民票の写しの交付請求

- ・住民票謄(抄)本
- ・附票の写し謄(抄)本
- ・住民票記載事項証明書

#### ■印鑑登録

- ・印鑑登録料
- ・改印登録料(登録証持参)
- ・再登録料
- ・印鑑登録証明書

#### ■税務証明の交付請求

- ・評価証明書
- ・公課証明書
- ・資産証明書
- ・所得証明書
- ・課税証明書
- ・納税証明書
- ・営業証明書
- ・臨時運行許可証(仮ナンバー)

キャッシュレス決済については返金対応ができませんので、ご承知おきください。

### 利用できる決済の種類は?

利用できる主要な決済は、次のとおりです。その他決済の種類については、ページ上部の二次元コードから町ホームページをご確認ください。

#### クレジット払い



#### 電子マネー



#### QR決済



※役場では、チャージできません。

※事前にアプリのダウンロードなどが必要です。

問い合わせ先 総務課情報防災係(32)3111