資料９

楽しく、お得につながる ウォーキングコースで健康づくり！

せいか３６５では、健康づくりの取組として、「歩く」を推奨しています。「歩く」取組の一環として、同志社大学と連携し、健康につながる歩道整備の取組を実施しました。

「京町セイカ」や「いっちー」を見つけて歩こう！

京町セイカ

京町セイカからの応援メッセージやカロリー表示を記載したシールを道路に貼り、町内にウォーキングコースを２か所設定。シールを目指して「歩く」ことで、楽しみながら自然と運動できるコースとなっています。

シールには、セイカ歩数計アプリで取得できるせいか365健康ポイント付与シールもあります。ポイント付与シールは、１枚 10 ポイント、全部で 10 枚。
2コース全て歩くと、100ポイント獲得！歩いてお得に健康ポイントを貯めよう！

光台地区ウォーキングコース

約４ｋｍ

精華台地区ウォーキングコース

ショートコース 約4.5ｋｍ
ロングコース 約5.5ｋｍ

セイカ歩数計アプリ
ダウンロードは
こちらから→→
iPhone 用　Android 用

せいか365 健康ポイント
健康ポイントの詳細は
↓こちらから↓

【問合せ】精華町役場 せいか３６５事務局（健康推進課）☎ 0774−95−1905