

常総市 20 周年記念

Vitality 常総ウォーク



●内容

Vitality (バイタリティ) アプリに対応するスマートフォンがあればご参加いただける健康づくり事業です。本事業は、住友生命保険相互会社の協力のもと実施します。

●特典

ウォーキング等の運動に取り組み、毎週設定される週間目標を達成すると、さまざまな特典が獲得できます！（獲得した特典に替えて各種団体への寄付を選択することも可能です）



●対象者 次の1～4のすべてをみたす方（定員200名）

- ① 常総市在住・在勤の18歳以上の方
- ② Vitality アプリのお申込みの際にご登録いただくスマートフォンのメールアドレスに、本事業に関するメールが住友生命より送付されることに同意いただける方
- ③ 事業に関するアンケート（無記名）にご協力いただける方
- ④ 個人情報の取扱いに同意いただける方

●実施期間 令和7年10月6日（月曜日）～11月30日（日曜日）の8週間

●参加費 無料 （注）通信料やパケット料金は参加者負担となります。

●申込期間 令和7年9月29日（月曜日）10時～10月5日（日曜日）

（定員200名に達し次第、締め切ります。）

「市制20周年記念 Vitality 常総ウォーク」の申し込み、
詳細は市ホームページをご覧ください。▶



Vitality（バイタリティ）アプリ登録サポート会

アプリの登録手続きに不安がある方はご利用をご検討ください。住友生命スタッフがアプリの登録サポートを行います。

会場では血管年齢測定と InBody の体験もできます。お気軽にご参加ください！

日時：令和7年9月29日（月曜日）・30日（火曜日）

10時～16時（予約不要）

場所：常総市役所市民ホール

●血管年齢測定とは

血管年齢は、血管の老化度合いの目安を表す指標です。血管年齢が高いと動脈硬化が行っていることを表します。



●InBody とは

体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、身体はバランスよく発達しているかなどが測定できます！



「市制 20 周年記念 Vitality 常総ウォーク」参加者に記念品プレゼント！

●内容

「市制 20 周年記念 Vitality 常総ウォーク」に参加された方に記念品をプレゼントいたします。

●対象者

「市制 20 周年記念 Vitality 常総ウォーク」で Vitality アプリを登録された方

●記念品配布場所

- ・ Vitality アプリ登録サポート会会場（令和 7 年 9 月 29 日・30 日常総市役所市民ホール）
- ・ 常総市保健推進課（令和 7 年 10 月 1 日～10 月 10 日※土日祝日を除く、常総市保健センター）

歩いてみましょう！ 「いばらきヘルスロード」

「いばらきヘルスロード」は、茨城県が健康づくりの一環として指定した、どなたでも安心して歩けるウォーキングコースです。歴史や自然を感じながら歩ける魅力ある楽しいコースです。

常総市には、4 つのコース（1 つは休止中）が指定をうけています。

健康づくりやリフレッシュなど、目的にあわせて歩いてみませんか。

～常総市のヘルスロードコース～

●自然と共感する散歩

（5.5 キロメートル）所要時間：1 時間 40 分

田園風景を楽しみながら歩き、ヘルスロード沿いに楽しめる施設が数多くあります。

一日ゆっくり自然の中で遊べます。

●歴史のみち常総

（11 キロメートル）所要時間：2 時間 30 分

坂野家住宅、ローズガーデン、大生郷天満宮、元三大師安楽寺、弘経寺を巡る歴史と自然を満喫できるコースです。



あすなろの里

●桜つつみ遊歩道

（2.87 キロメートル）所要時間：40 分

八間堀川左岸堤防に、ソメイヨシノ 150 本、つつじ 150 本が咲く遊歩道を歩くコースです。



桜つつみ

常総市のヘルスロードの詳細は
茨城県ホームページをご覧ください。▶

