



狭山市健康づくりニュースレター おりぴい健康マイレージ通信

VOL.
1

15 SEP, 2024

NEWS

景品獲得規定ポイントが決定しました!!!

令和6年度の市独自ポイントの景品獲得基準は2段階に分かれます。

- ① 5,000ポイント以上 → **景品獲得**
- ② 1,500ポイント以上5,000ポイント未満 → 景品**抽選権利**獲得

最終集計は令和6年12月28日(土)とさせていただきます。

今からでも景品獲得&抽選権利獲得のチャンスがあります!

ぜひスポーツの秋にはスマートフォンを持ってウォーキングを♪



EVENT

10月~12月は 歩こう月間!ポイント2倍

通常、+1000歩達成時のポイントは100ポイント(週)ですが、10月~12月は倍の**200ポイント**を付与します!涼しくなり歩くのが気持ちの良い季節が近づいてきました。「いつもより+α」を意識して取り組んでみませんか?

※基準歩数はメールにてご確認いただけます。



INFORMATION

9月の健康情報

ご存じですか?秋バテ

暑い夏も終わりが近づき、朝晩は過ごしやすくなりました。この時期は日中と夜間の寒暖差もあり、体への負担がかかりやすくなります。そのため、夏から秋への季節の変わり目に体調をコントロールしきれず、秋バテになる人も少なくありません。

秋バテを防ぐには、、、?

- ・規則正しい生活生活
- ・適度な運動習慣や入浴
- ・バランスの良い食事 が大切です。



疲労回復のためのたんぱく質やビタミンB群や鉄が多く含まれる、さんま、サバ、かつおがおすすめです。旬の食材を食べて秋バテ解消を◎

NEWS

ポイント付与スポットのおしらせ

市内の指定運動施設利用で埼玉県コバトンALKOOマイレージのポイント300ポイント(1日1回)をプレゼントします。施設に掲示されているQRコードを読み取りポイントをゲットしてください。

対象施設: 市民総合体育館・サピオ稲荷山・狭山台体育館・サンパーク奥富

このマークが目印



EVENT

ポイント付与イベントのおしらせ

- ・10月20日(土)「(仮称) Eスポーツイベント」(無料)
県ポイント 300P、市ポイント 100P 問い合わせ先: 健康づくり支援課
- ・10月1日(火)~31日(木)「コバトンALKOOマイレージ特別YRあるこう月間」(有料)
県ポイント 1500P 問い合わせ先: さやまあるこう会
- ・10月22日(火)「イヤラウンドコースをあるこうin狭山(14km)」(有料)
県ポイント 3000P、市ポイント 100P 問い合わせ先: さやまあるこう会

Eスポーツイベントの詳細は次号でお知らせします



あるこう会のイベント詳細はこちらから