



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.
3

15 NOV, 2024

NEWS

令和6年度の景品が決定しました！！

令和6年度のおりぴい健康マイレージ参加者への景品は、「イオン商品券」、
「農協全国商品券」500円分または1000円分に決定しました！

※商品券の種類は選べません。

＜景品獲得条件＞

①5,000ポイント以上 → **景品獲得**

②1,500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。



NEWS

11月の健康情報自分でできる感染防止対策



冬はさまざまな感染症が流行する季節です。今回は基本的な感染防止対策についてお知らせします！

【基本的な感染防止対策】

①着用が効果的な場面でのマスク着用

人混みに行く時や会話をする時、咳・くしゃみが出る時にはマスクの着用を

②手洗い・消毒をしよう

外出後など、流水・石鹸で、こまめな手洗い・消毒を

③換気をしよう

十分な換気をすることは、感染症対策につながります

☆適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取、なども効果的です。

【予防接種】

狭山市では10月1日より65歳以上の方を対象とした、定期予防接種（インフルエンザ、新型コロナウイルス）を実施しています。

詳細はHPをご覧ください。

市HP 大人の予防接種



EVENT

12月8日は 狭山茶の里ウォーキング



【開催日時】 12月8日（日）

受付時間 11時から13時まで

開催時間 11時から15時まで

【参加申し込み】参加費、事前申込み不要

【コース】距離：約7キロメートル（1コースのみ）

会場：スタート会場（新狭山駅北口中原公園）→
入間川右岸 → 柏原・水富おもてなし会場（入間川
河川敷）→ ゴール会場（狭山市駅西口市民広場）

県ポイント 3000P、市ポイント 100P付与

問い合わせ先：自治文化課

狭山茶の里ウォーキング
詳細はこちらから



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くださいませ。

来月号のマイレージ通信では、+1000歩のカウント方法などお知らせします！



EVENT

参加者募集中！ シニアのための献立講座

健康長寿のために「主食・主菜・副菜」を組み合わせたバランスのよい食事について、講義と調理実習をとおして学んでみませんか。

1日に必要な食材の目安量や、献立の立て方がイメージできるようになります。

【開催日時】12月13日（金） 10:00～12:30

【場所】狭山市保健センター

【対象】狭山市在住の方

【定員】12名（先着順）

【費用】500円（食材料費）

【持ち物】筆記用具（鉛筆）、水筒、エプロン、三角巾（頭を覆うことができる手ぬぐいなど）

【申し込み】11月18日（月）から電話で保健センターまで。電話番号：04-2959-5811

県ポイント 500P付与



問い合わせ先：保健センター 04-2959-5811



以前の開催時の様子です！

EVENT

ポイント付与イベントのお知らせ

- ・12月1日（日）～31日（火）「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：狭山あるこう会

- ・12月10日（火）「初冬を感じながら川越めぐり（10km）」（有料）

県ポイント 3000P、市ポイント 100P 問い合わせ先：狭山あるこう会

- ・12月16日（月）「すこやか体操教室～体力測定会～」（無料）

県ポイント 200P 問い合わせ先：健康づくり支援課

- ・12月24日（火）「イヤラウンドコースを歩こうin狭山 Cコース（8km）」（有料）

県ポイント 3000P、市ポイント 100P 問い合わせ先：狭山あるこう会



すこやか体操の
詳細はこちらから



あるこう会のイベント
詳細はこちらから