



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.
4

15 DEC, 2024

NEWS

ポイントの集計方法、基準歩数について

おりぴい健康マイレージ事業で、狭山市から参加者のみなさまに付与している市独自ポイント（プラス1,000歩運動）の集計方法について、改めてお知らせします。

※以前からの計算方法に変更はございません。

※アプリ上で確認ができるポイントは「コバトンALKOOマイレージポイント（県）」です。市独自ポイントは毎月15日に配信しているお知らせメールで確認いただけます。メールが届かない等ございましたら、健康づくり支援課までお知らせください。

●週平均歩数の計算式

参加者一人一人に設定されている基準歩数を週平均歩数が1,000歩以上上回った場合に市独自ポイントを付与しておりますが、この時の週平均歩数の計算式になります。

週の総歩数 ÷ 7

※週の総歩数の起算日は日曜日になります。

基準歩数3,000歩の人を例にみましょう

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
8,083	4,566	2,522	2,432	1,531	4,644	6,560
7	8	9	10	11	12	13
9,540	4,233	5,525	4,211	5,025	7,074	3,212
14	15	16	17	18	19	20
4,141	8,625	3,231	5,501	2,235	1,189	5,528
21	22	23	24	25	26	27
5,045	2,020	4,632	5,006	3,892	2,628	1,489
28	29	30				
9,212	2,605	5,592				

平均歩数	分母	
4,334	7	+1,000歩達成! 100P
5,546	7	+1,000歩達成! 100P
4,350	7	+1,000歩達成! 100P
3,530	7	

●基準歩数について

令和7年1月の「ある1週間」の平均歩数を令和7年1月～の基準歩数として設定します。今回より計測する日時の事前公表は行いません。設定した基準歩数は2月15日のメールでお知らせしますので、ご確認ください。※最低基準歩数は3000歩とします。

INFORMATION

機種変更等によるアカウントの引継ぎについて

機種変更をした結果今まで貯めたポイントが消えてしまったとの相談を多数いただいています。

アカウントを引き継ぐ場合は、旧端末で事前に引き継ぎコードを発行する必要があります。引き継ぎコードを発行していない場合、歩数データやポイント、当選した賞品等の情報を引き継ぐことができませんので、ご注意ください。

※引き継ぎコードを発行しておらず引継ぎができない場合は、新規登録からご参加いただくことになります。

※事前に正しい手順を行っても引継ぎができなかった場合は、お手数をおかけしますが、「コバトンALKOOマイレージ」コールセンター ☎0570-015566 へお問合せください。



引継ぎ方法は
こちら



12月の健康情報 STOP！正月太り

ひとが集まり、おいしいものがたくさん並ぶ年末年始。正月太りが気になる方も多いのではないのでしょうか？今日は食事をする際に、気を付けたいポイントをお知らせします！

- (1) 食事はゆっくりよくかんで、腹八分目
- (2) 一口目は野菜から食べる
- (3) 炭水化物の重ね食べに注意
麺類、もち、ごはんものばかりに偏るとエネルギー過多になりがちです
- (4) 減塩を心がけよう
調味料のつけすぎ注意！酸味や香辛料の使用がおすすめ◎
- (5) 甘い飲み物やアルコール飲料を飲みすぎず、適量を心がけよう



アルコール適量表



ビール（5%）
ロング缶1本
（500ml）



日本酒
1合
（180ml）



ウイスキー
ダブル1杯
（60ml）



焼酎（25度）
グラス1/2杯
（100ml）



ワイン
グラス2杯弱
（200ml）



チューハイ
（7%）
缶1本
（350ml）

EVENT

ポイント付与イベントのお知らせ

- ・ 1月14日（火）「初詣ウオーク2025」（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
- ・ 1月28日（火）「イヤラウンドコースをあるこうin狭山（12km）」（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



あるこう会のイベント
詳細はこちらから

2025年はポイント付与イベントを増やしていく予定です♪お楽しみに◎

THANKS

2024



1年間ありがとうございました！

今年は新アプリに仕様変更するなど、みなさまにはご不便をおかけした部分も多かったと思います。
2025年も楽しく健康づくりに取り組んでいただけるよう検討を重ねてまいりますので、ひきつづき「おりぴい健康マイレージ」をどうぞよろしくお願いいたします！



11月8日 狭山あるこう会参加時撮影