

[トップページ](#) > [健康・福祉](#) > [健康づくり](#) > [おりぴい健康マイレージ](#) > [おりぴい健康マイレージ通信](#) > [おりぴい健康マイレージ通信2025年10月号\(VOL.14\)](#)

おりぴい健康マイレージ通信2025年10月号(VOL.14)

ポスト

シェア

LINEで送る

印刷

更新日：2025年10月15日



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

発行：狭山市健康づくり支援課

VOL.

14

15 OCT. 2025

NEWS

10月～12月は步こう月間！ポイント2倍！！

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？

EVENT

歩いて学ぼう！
さやまなびウォーク

歩きながら「防災・防犯・健康」を学びましょう♪

- 日時
11月1日（土）11時～16時
11月2日（日）10時～15時
- 場所
智光山公園
- 内容
スタンブラリー 景品あり！！
車両展示（救急車、警察車両等）
職業体験 など
- 申込み
事前予約不要、参加費無料

智光山わくわく公園まつり内のイベントです



「さやまなびウォーク」イベント
詳細はこちらから



県ポイント1500P
市ポイント100P

EVENT

参加者募集！
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します。

【開催日時】11月14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】10月17日（金）から
電話で保健センターまで

県ポイント 500P付与



問い合わせ、申込先：保健センター 04-2959-5811

EVENT

来月のポイント付与イベントのお知らせ

・11月1日（土）・11月2日（日）「さやまなびウォーク」（無料・対象：誰でも）
県ポイント 1500P 市ポイント 100P 問い合わせ先：健康づくり支援課 ※詳細は上記イベント欄参照

・11月11日（火）「だんご道ウォーク」（有料）
県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会

・11月25日（火）「イヤーラウンドコースをあるこうin狭山 DS-1コース：1.2キロ」（有料）
県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会



来月のポイント付与イベント
詳細はこちらから

【今月のトピック】

- 10月～12月は歩こう月間！ポイント2倍！！
- 歩いて学ぼう！さやまなびウォーク
- 参加者募集！シニアのための献立講座
- 来月のポイント付与イベントのお知らせ
- マイレージ豆知識コーナー
- 9月抽選当選発表！コバトンALKOOマイレージ

153.120.140.77/preview/21a015c8-fdee-439e-a4ee-52e864996b8b/202510.html

1/5

マイレージ豆知識コーナー



+1000歩達成ポイントって?? 基準歩数はどのように決まるの?

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しらせください。

●+1000歩達成ポイントについて～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
5,546	7
4,350	7
3,530	7

+1,000歩達成

100P

+1,000歩達成

100P

+1,000歩達成

100P

+1,000歩達成

100P

●基準歩数について

毎年1月の「ある1週間」の平均歩数をその年の基準歩数として設定しています。

令和7年より計測する日時の事前公表は行っていない。

※最低基準歩数は3000歩とします。

※基準歩数設定（1月）後に事業へ参加された方の基準歩数は3000歩とします。

令和7年度景品獲得規定ポイント

令和7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 5,500ポイント以上 → **景品獲得**

② 1,500ポイント以上5,500ポイント未満 → **景品抽選権利獲得**

最終集計は令和7年12月27日（土）とさせていただきます。



INFORMATION 9月抽選当選発表！コバトンALKOOマイレージ

コバトンALKOOマイレージの9月抽選結果が発表されました。抽選結果の確認を忘れないようにしてくださいね！

↓抽選結果の確認方法は以下のとおりです↓

①コバトンALKOOマイレージ専用ページをタップ



②左下のポイント抽選をタップ



③獲得した景品をタップ



④当選した場合はこちらのページに景品名が表示されます。期間内に景品交換を行ってください。



コバトンALKOOマイレージに関する問い合わせ先

コールセンター
☎ 0570-015566
受付時間：9：00-17：00
（土日・祝日・年末年始はお休み）



発行：狭山市健康づくり支援課 04-2956-8050

2025年10月号(VOL.14) (PDF・2.846KB)

153.120.140.77/preview/21a015c8-fdee-439e-a4ee-52e864996b8b/202510.html

2/5

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？

歩いて学ぼう！さやまなびウォーク

歩きながら「防災・防犯・健康」を学びましょう♪

日時

11月1日（土曜日）11時～16時
11月2日（日曜日）10時～15時

場所

智光山公園

内容

スタンプラリー 景品あり！！
車両展示（救急車、警察車両等）
職業体験 など

申込み

事前予約不要、参加費無料
智光山わくわく公園まつり内のイベントです

参加者募集！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

11月14日（金曜日）
10時～12時30分

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

10月17日（金曜日）から電話で保健センターまで
県ポイント 500P付与
問い合わせ、申込先：保健センター 04-2959-5811

来月のポイント付与イベントのお知らせ

11月1日（土曜日）・11月2日（日曜日）「さやまなびウォーク」（無料・対象：誰でも）

県ポイント 1500P 市ポイント 100P 問い合わせ先：健康づくり支援課 ※詳細は上記イベント欄参照

- 11月11日（火曜日）「だんご道ウオーク」（有料）

県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会
- 11月25日（火曜日）「イヤラウンドコースをあるこうin狭山 DS-1コース：12キロ」（有料）

県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会

マイレージ豆知識コーナー

+1000歩達成ポイントって？？基準歩数はどのように決まるの？

おりび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、改めておしらせします。

※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しらせください。

+1000歩達成ポイントについて～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。

基準歩数について

毎年1月の「ある1週間」の平均歩数をその年の基準歩数として設定しています。

令和7年より計測する日時の事前公表は行っておりません。

※最低基準歩数は3000歩とします。

※基準歩数設定（1月）後に事業へ参加された方の基準歩数は3000歩とします。

令和7年度景品獲得規定ポイント

令和7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) 5,500ポイント以上 → 景品獲得

(2) 1,500ポイント以上5,500ポイント未満 → 景品抽選権利獲得

最終集計は令和7年12月27日（土曜日）とさせていただきます。

9月抽選当選発表！コバトンALKOOマイレージ

コバトンALKOOマイレージの9月抽選結果が発表されました。抽選結果の確認を忘れないようにしてくださいね♪

このページに関するお問い合わせは

健康推進部 健康づくり支援課

狭山市狭山台3丁目24番地

電話：04-2956-8050

FAX：04-2959-3074

お問い合わせフォームメール

組織詳細

この情報は役に立ちましたか？

お寄せいただいた評価はサイト運営の参考といたします。

質問：このページの情報は役に立ちましたか？

●役に立った

○どちらともいえない

○役に立たなかった

質問：このページの情報は見つけやすかったですか？

●見つけやすかった

○どちらともいえない

○見つけにくかった

送信

153.120.140.77/preview/21a015c8-fdee-439e-a4ee-52e864996b8b/202510.html

4/5



狭山市役所

法人番号 4000020112151

〒350-1380
埼玉県狭山市入間川1丁目23番5号
電話：04-2953-1111（代表）
FAX：04-2954-6262（代表）

開庁時間

月曜日から金曜日の8時30分から17時15分（祝・休日、12月29日から1月3日を除く）
※部署、施設によっては、開庁・開館の曜日・時間が異なる場合があります

庁舎の案内

市役所へのアクセス

お問い合わせ

組織の一覧

職員採用

