



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.
15

15 NOV, 2025

NEWS

10月～12月は歩こう月間！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

12月14日は 狭山 茶の里ウオーキング

【開催日】

12月14日(日曜日)

※雨天開催、荒天中止。

【時間】

受付時間：10時から12時まで

【参加申込み】

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）

受付会場：狭山市駅西口市民広場

ゴール：新狭山駅

問い合わせ先：自治文化課



狭山茶の里ウオーキング
詳細はこちらから



今年のポイント付与は
柏原・水富おもてなし会場で
10時～13時の間に行います



県ポイント3000P
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なります。

【開催日時】 12月12日（金）

10時から12時30分まで

【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17日（月）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

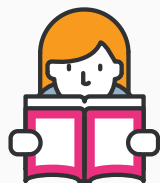
来月のポイント付与イベントのお知らせ



- ・ 12月14日（日）「狭山 茶の里ウオーキング」（無料・対象：誰でも）
県ポイント 3000P 市ポイント 100P 問い合わせ先：自治文化課 ※詳細は上記イベント欄参照
- ・ 12月9日（火）「昭和記念公園とイチヨウ並木を歩こう」（有料）
県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会
- ・ 12月23日（火）「イヤラウンドコースをあるこうin狭山 Cコース：8キロ」（有料）
県ポイント 300P 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



おりぴい健康マイレージ 参加者アンケート 集計結果を公表しました！



アンケート結果ページは
こちらから

2025年7月15日（火曜日）から7月31日（木曜日）までの期間に、おりぴい健康マイレージを登録者を対象としたアンケートを実施しました。
アンケート結果につきましては二次元コードよりご覧いただけます。

マイレージ事業への参加前後で運動をする頻度が増えている方、健康への意識・行動の変化があった方が多く、事業担当としてもうれしい結果となりました。
すでに参加してくださっている方の満足度アップ、まだ参加していない方が参加したい！と感じる魅力的な事業になるよう今後も検討をしてまいります。

なお自由記載でいただいていた質問、ご意見等につきましては適宜マイレージ通信内で回答をさせていただいているところです。今後、狭山市公式ホームページ内にQ&Aとして掲載を予定しております。

個別対応が必要なケースにつきましては大変お手数ですが、健康づくり支援課までお問合せください。

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。

