



# 狹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：狹山市健康づくり支援課

VOL.  
**16**

15 DEC, 2025

## INFORMATION

### 感染症に注意 インフルエンザ 流行中

気温の低下と乾燥により、ウイルスが広がりやすい環境となります。

また、年末年始は人が多く集まる時期となりますので感染対策をしっかりと楽しく過ごしましょう！

#### ● 予防のポイント

- ・こまめな手洗いとアルコール消毒
- ・十分な休養とバランスのよい食事
- ・適度な加湿（湿度40～60%が目安）
- ・人が多い場所ではマスクの活用

発熱・のどの痛み・全身のだるさなどの症状がある場合は、無理をせず早めに医療機関へ相談しましょう。



## NEWS

### 最終月！ 12月も歩こう月間！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**を付与しています。2025年の最終集計日（12月27日）までもう少しです。ラストスパート頑張りましょう♪



## THANKS

### 2025 一年間ありがとうございました

今年もマイレージ事業にご参加いただき、ありがとうございました。

今年もあつという間の一年でしたが、皆さんご利用いただけたことに心から感謝しております。どうぞ良い年末をお過ごしください。



## EVENT

### 来月のポイント付与イベントのおしらせ

- ・1月13日（火）「初詣ウォーク2026」（有料）  
県ポイント 300P 問い合わせ先：狹山あるこう会
- ・1月27日（火）「イヤーラウンドコースをあるこうin狭山 Gコース：12キロ」（有料）  
県ポイント 300P 問い合わせ先：狹山あるこう会



あるこう会のイベント  
詳細はこちらから



## 【重要！】コバトンALKOOマイレージ 登録情報確認をお願いいたします！

**2026年1月15日(木曜日)までに登録情報のご確認をお願いします。**

コバトンALKOOマイレージで登録した情報はおりぴい健康マイレージに紐づきます。

景品の発送時など、登録いただいた情報を使用しますので正しい情報が入力されているかご確認ください。

なお、2025年のおりぴい健康マイレージ景品発送は2026年1月15日(木曜日)までに登録いただいた情報をもとに実施します。

住所不備等により景品が戻ってきてしまう場合は、景品獲得条件を満たしていた場合でも無効となりますのでご了承ください。

### 登録情報の確認方法

1. ホーム画面中央にある、  
コバトンALKOOマイレージ  
専用ページをタップ



2. 右下部のメニューを  
タップ



3. 登録情報をタップ



4. 画面をスクロールし、「郵便番号」  
「住所」が間違いないかご確認ください。



変更が必要な場合は  
こちらから申請を  
してください

