



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.
18

15 FEB, 2026

NEWS

令和7年 おりぴい健康マイレージの 景品発送を行いました



このたび、令和7年おりぴい健康マイレージ景品獲得者選定の抽選を実施し、当選された方および規定ポイントを達成された方への景品の発送は、すべて完了いたしました。

お手元に届くまで、今しばらくお待ちくださいますようお願いいたします。

当選者の発表につきましては、景品の発送をもって代えさせていただきます。

また、宛先不明や長期不在等の理由により景品が返送されてきた場合につきましては、該当分を対象として改めて抽選を行います。

なお、再抽選における当選者の発表につきましても、景品の発送をもって代えさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

※本件に関する抽選結果および当選状況についての個別のお問い合わせにはお答えできかねますので、併せてご了承ください。

NEWS

令和8年の基準歩数 設定が完了しました

おりぴい健康マイレージ通信1月号でお知らせ（日付の事前告知なし）していたとおり、1月18日～24日の平均歩数をもとに令和8年の基準歩数を設定しました。2月15日に配信されたメール内の基準歩数が今回設定したものになります。+1000歩目指して頑張りましょう♪

※最低基準歩数は3000歩としています

※ALKOOアプリ内でご自身で設定した目標歩数とは異なります



INFORMATION

2月の健康情報 気をつけよう！ヒートショック

ヒートショックとは、寒暖差により、血圧が急激に変化することで、血管や心臓等に大きな負担がかかり、場合によっては、失神、脳卒中、心筋梗塞などが発生し、命に関わることがあります。特に冬場の入浴時に起こりやすいため、今年のように急激に気温が下がったときは特に注意してください。

政府広報オンラインによると、
入浴中に溺れて亡くなる方は
交通事故で亡くなる方の約3倍



入浴前に
脱衣所や浴室を
暖める

浴槽から急に
立ち上がらない

湯温は41度以下
つかる時間は
10分まで

防ぐには・・・

食後すぐ
飲酒後、医薬品服用後
の入浴は避ける

入浴する前に
同居者に一声掛ける



INFORMATION みんなで健康マイスターに仲間入りしてみませんか？

埼玉県では、健康づくりの知識を身に付け、実践する仲間を「みんなで健康マイスター」として、県内に広く増やす事業を実施しています。 ※公的な資格ではありません

「みんなで健康マイスター」は、身に付けた健康づくりのヒントを家族や友人に広める健康名人！なる方法は簡単、YouTubeやテキストで1分野5～15分の「みんなで健康マイスター養成講習」を受講するだけ。毎日の健康をちょっとだけ見直しませんか？

養成講習は健康に関する7つの分野があり、お好きな時間に、ご興味がある分野を動画で受講できます！

【 受講できる分野 】

健康づくり全般 ～メタボ予防のための特定健診、がん検診 等

食事 ～野菜の1日の摂取目標、減塩、歯磨き 等

からだを動かす ～身体活動量の目安、ロコモティブシンドローム、フレイル 等

その他生活習慣 ～飲酒・たばこの健康への影響 等

女性の健康 ～生理痛、更年期障害、骨粗しょう症 等

熱中症 ～熱中症予防のポイント、高齢者の熱中症対策 等

コロナ・インフル ～感染症の基礎知識、予防のポイント 等



「eラーニング(Youtube)」のご案内

自宅でいつでも受講可能です！

詳細は二次元コード（埼玉県ホームページ）よりご確認ください。



INFORMATION 中央図書館でミニ特集展示を開催中！

中央図書館×健康づくり支援課コラボ企画で、中央図書館内に「歩く」をテーマにしたミニ特集展示を開催しています。

「歩く」にまつわる本をたくさん用意していますので、ぜひ中央図書館にお立ち寄りください。

※開館情報は中央図書館のホームページをご確認ください。



中央図書館
ホームページ



EVENT

来月のポイント付与イベントのおしらせ

・ 3月10日（火）「狭山台の散歩道・公園めぐりウォーク」（有料）

県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会

・ 3月24日（火）「イヤールウンドをあるこうin狭山 Bコース：13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