



# 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 04-2956-8050

VOL.  
**19**

15 MAR, 2026

## INFORMATION 要チェック！すこやかさやま健康カレンダー



狭山市の健康情報が盛りだくさんの健康カレンダー、もうご確認いただきましたか？

子どもの健康診査、予防接種、成人検(健) 診等のご案内を掲載しています。

※令和8年度は保健センター改修工事に伴う事務所移転の影響により、健診等、保健事業の実施方法が変更となります。

健康カレンダーは、広報さやま2026年3月号に挟み込みで配布しています。

また、保健センター、市役所、各地区センターでも配布しますので、ご家庭で1冊保管してください。



## INFORMATION 健康寿命を延ばそう！SMART LIFE PROJECT



スマート・ライフ・プロジェクトとは、「健康寿命をのばそう」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に楽しみながら健康な毎日を送ることを目標にした国民運動。プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力しながら、運動、食生活、禁煙、睡眠、健診・検診の受診、女性の健康について、具体的なアクションの呼びかけを行い、国民自らが誘い合い、健康の輪を広げていくことで更なる健康寿命の延伸を推進しています。

### ◎「健康寿命」ってなに？

「健康寿命」とは、人の寿命における“健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間”を意味します。

令和4年の調査によると、日本の平均寿命は男性81.05歳、女性は87.09歳となっていますが、「健康寿命」は男性72.57歳、女性75.45歳であり、平均寿命と「健康寿命」との間に10歳前後の差があります。疾病予防と健康増進、介護予防などによって、平均寿命と「健康寿命」の差を短縮することができれば、国民がより健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現につながります。

出典：「SLPとは」（厚生労働省健康づくりサポートネット）(<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/about/slp?hash=>)

## EVENT

### ポイント付与イベントのおしらせ

- ・ 4月14日 (火) 「郷土かるたの地を歩く②」 (有料)  
 県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会
- ・ 4月28日 (火) 「入間基地周辺をあるこう (仮)」 (有料)  
 県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会
- ・ 5月12日 (火) 「花ウォーク」 (有料)  
 県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会



あるこう会のイベント  
詳細はこちらから

