



# 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

VOL.  
**22**  
15 JUN, 2026

NEWS

## SAYAMA WELLNESS JOURNEY 講演会開催 「人生100年時代！今から始める健康づくり！」

内容：生活習慣病の予防  
ロコモティブシンドローム対策  
フレイル予防のコツ

日程：令和8年6月24日（水）

時間：午前10時00分～11時30分（受付9時30分～）

※講演前に、血圧を測定するため、受付はお早めをお願いいたします。

会場：市民交流センター コミュニティーホール  
（住所：狭山市入間川1丁目3-1）

講師：入江 由香子先生  
大東文化大学スポーツ・健康科学部 准教授

申込み：電子申請でお申し込みください。

対象：市内在住の方

定員：100名

お申込みはこちら



講演会参加で  
ポイント付与！



市100P 県1500P

## INFORMATION 6月の健康情報 食中毒を予防しよう！

湿度や気温が高くなる梅雨時期は、細菌が増殖しやすいため、細菌性の食中毒の発生件数が増える傾向にあります！



### 食中毒予防の3原則は「つけない」「増やさない」「やっつける」

- ・細菌を食材に「つけない」！調理前や、生のお肉を触った前後などは必ず手を洗いましょう
- ・細菌を「増やさない」！細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
- ・細菌を「やっつける」！ほとんどの細菌は加熱調理でやっつけることができます。肉や魚を調理する場合は十分に加熱しましょう。

EVENT

## ポイント付与イベントのおしらせ

- ・6月23日（火）「イヤラウンドコースをあるこうin狭山 Fコース：10km」（有料）  
県ポイント 300P 問い合わせ先：狭山あるこう会
- ・7月14日（火）「狭山の神社・仏閣めぐり」（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

発行：狭山市健康づくり支援課 04-2956-8050