



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.
24
15 AUG, 2026

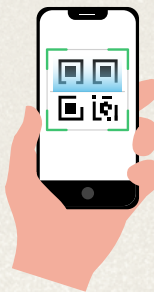
NEWS

健康遊具の利用でマイレージポイントを獲得できます！

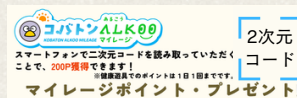
市内3か所に設置してある健康遊具にコバトンALKOOマイレージの2次元コードを設置しました！（ポイント獲得は令和8年8月15日～可能）。健康遊具がある公園まで歩いたり、健康遊具を利用したりすることで健康増進につながります！！ぜひ利用してみてください。
※健康遊具のご利用で**200ポイント**（1日1回まで）獲得することができます！



ポイントの取得方法



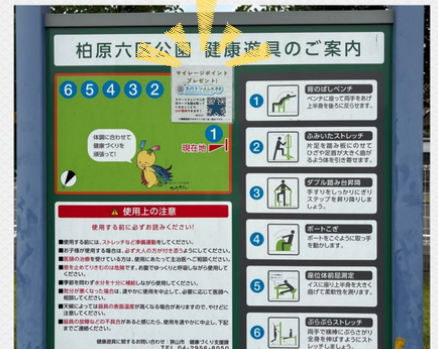
- ①2次元コードを読み取って、URLを開く。
※2次元コードは公園内の「健康遊具のご案内」に貼付してあります！
- ②「このページをALKOOで開きますか」と質問がでたら「開く」を押す
- ③右の画面が表示されるとポイント付与完了です！



上奥富運動公園



狭山台中央公園



柏原六区公園



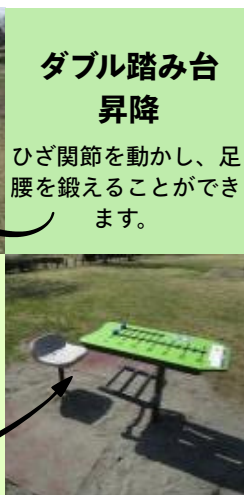
背伸ばしベンチ

上半身を後ろに反らせることで、背のばしストレッチを行えます。



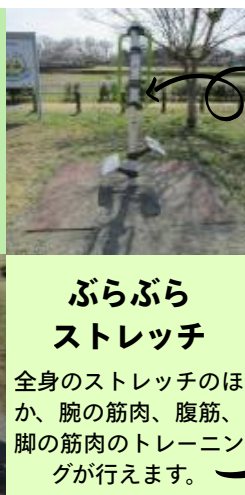
座位体前屈測定

前屈運動により、腕、肘、肩の運動が行えます。



ダブル踏み台昇降

ひざ関節を動かし、足腰を鍛えることができます。



ぶらぶらストレッチ

全身のストレッチのほか、腕の筋肉、腹筋、脚の筋肉のトレーニングが行えます。



ふみいたストレッチ

踏み込み姿勢で下半身の柔軟性を高めます。

健康遊具の利用方法は公園内の「健康遊具のご案内」又は市公式ホームページをご確認ください。

先月実施しました、マイレージ参加者アンケートへのご協力をいただきありがとうございました！
ご回答いただいた方にはマイレージポイント（市）100ポイントを付与しました。
しかし、、、目標回答数に届かなかったため、アンケート実施期間を延長させていただきます。
皆様のご意見をお待ちしておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。



アンケートはこちら



実施期間：令和8年7月15日（水）～8月31日（月）まで

ご協力いただいた方には、後日マイレージポイント（市）100ポイントを付与いたします

熱中症を引き起こす要因



平常時の普段の私たちの身体は、暑さで体温が上昇しても、汗や皮膚からの放熱により体温が上がり過ぎないようにコントロールしています。しかし、「環境」「からだ」「行動」の3つの要因により、体温の調節ができず、体温が上昇し熱中症を引き起こす可能性があります。

- 1. 環境** 気温が高い・湿度が高い・エアコンのない部屋・日差しが強い・急に暑くなった日等
- 2. からだ** 高齢者、乳幼児の方・低栄養の方・二日酔いや寝不足などの体調不良等
- 3. 行動** 激しい筋肉運動や慣れない運動・長時間の野外作業・水分補給できない状況等

熱中症を予防するためには

暑さを避ける行動を！

- ✓ 室内では、エアコン等で室温・湿度をこまめに調整！
- ✓ 外出時には日傘の使用・帽子の着用！
- ✓ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ✓ 吸湿性・速乾性のある通気性の良い衣服を着用！



こまめに水分を補給する！

- ✓ 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」・環境省「熱中症予防情報サイト」参照

ポイント付与イベントのお知らせ

- ・ 8月25日（火）「イヤラウンドコースをあるこう
in狭山Eコース：6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

