

ふじみん元気・健康ポイント【ふじみ野市 元気・健康マイレージ事業】 ～マイレージ通信～

発行: 令和6年8月

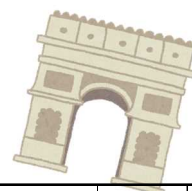


Welcome ! 新規参加者の皆さん



今年度の「ふじみん元気・健康ポイント」は、**新規参加者42名**を迎えて、全体で**4,921名**になりました。来年度のリニューアルを控え、皆様の健康的な生活習慣を実践するきっかけとなるよう、ますますパワーアップしていきたいと思います。

リニューアル内容については、これから随時お知らせしていきますので、「からだカルテ」アプリやホームページサイト、またはふじみ野市のホームページなどを、ぜひご覧になってください。



フランス編

結果発表！

5月1日から6月24日の期間に実施した、55日間のウォーキングラリーが終了しました。パリ市内から出発し、モンサンミッシェルまでのヴァーチャルウォーキングはいかがだったでしょうか。

今回は、**1,030人**の方が参加し**129人**の方がゴールされました。そのうち、上位10名の方をお知らせします。一日約8,000歩、総距離308kmにわたるウォーキングラリー、本当にお疲れさまでした。

次回のラリーは、裏面に掲載してありますのでご覧ください。

順位	ニックネーム	総歩数	一日平均歩数	性別	年齢
1	新緑夢散歩 様	2,310,968 歩	42,018 歩	男	68
2	0301598434 様	1,351,626 歩	24,575 歩	男	79
3	0301515834 様	1,346,938 歩	24,490 歩	男	67
4	0301403401 様	1,300,547 歩	23,646 歩	男	77
5	0301450401 様	1,278,236 歩	23,241 歩	男	92
6	0301426411 様	1,244,283 歩	22,623 歩	女	79
7	0301776360 様	1,215,330 歩	22,097 歩	男	72
8	0301955990 様	1,085,212 歩	19,731 歩	男	79
9	ゴンちゃん 様	1,033,010 歩	18,782 歩	男	80
10	0301506634 様	1,010,133 歩	18,366 歩	女	64

《事前連絡をお願いします》

活動量計の紛失、参加方法の変更などに関する手続きは、保健センター窓口にて対応します。

活動量計・IC カードを故障・紛失した場合は実費負担で購入となります。

持ち物・お手続きの案内がありますので、必ず来所前に電話連絡のうえ、お釣りがないようお願いします。

【問合わせ】 ふじみ野市保健センター「元気・健康マイレージ事業事務局」

(ふじみ野市福岡 1-2-5 フクトピア内) 電話 049-293-9189 (平日8:30~17:15)

ウォーキングラリー後半戦 次は、「太平洋の楽園」ハワイ編！

期間 令和6年10月1日(火)～11月30日(土)
総距離 313.25km
総歩数 447,500歩
一日歩数 7,337 歩



次のウォーキングラリーは、ハワイの島々をめぐるです。**一日 7,337 歩、61 日間**でゴールできます。**全7区間、19チェックポイント**は、今年のラストを締めくくるにふさわしい、雄大で自然あふれるコースになっています。ぜひ、「からだカルテ」でチェックしながら、ウォーキングを楽しんでください。

エントリーは、期間中にデータ送信をするだけ！**ポイント付与対象外の方も含め**、全参加者対象です。ラリー期間中は、**週に1度**、データ送信をしてください。「からだカルテ」アプリやサイトでは、順位やコースが確認できます。

からだカルテ



からだカルテ

◆Web サイト

<https://www.karakarute.jp/fujiminocity/>

◆スマートフォンアプリ



これからの季節は・・・

水分補給をしっかりとこないましょう。

人間は汗をかくことで、体温の上昇を防いでいます。しかし、体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険が高まります。歩く前や、歩いた後はもちろん、喉が渇く前に定期的に、水、スポーツドリンクや麦茶など、カフェインのないものを選び、水分補給をしましょう。コーヒー、紅茶などは水分補給に向いていないので注意しましょう。



スマートフォンは、左の QR コードからアプリをインストールしてください。パソコンは、Web サイトを検索してください。

すでにアカウントは作られていますので、最初にお配りした ID とパスワードでログインしてください。ID とパスワードがわからない方は、**「タニタヘルスリンクカスタマーサポート」☎0120-771-015** にお問い合わせください。

ログインをすると、ウォーキングラリーの順位やコースだけでなく、日々の歩数や測定データ、タニタ食堂のレシピや健康コラムなど、様々なコンテンツが利用できます。また、健診データや食事の記録なども付けることができます。

使い方がわからない場合は、マイレージ事務局(保健センター窓口)までおたずねください。