

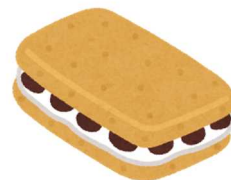
ふじみん元気・健康ポイント【ふじみ野市 元気・健康マイレージ事業】 ～マイレージ通信～



発行：令和7年8月

令和7年度「ふじみん元気・健康ポイント」は600名以上の新規参加者を迎えました。今後もよろしくお願いいたします。
また、5月1日から7月7日までの期間に実施したウォーキングラリー「北海道編」は、**1,732名にご参加いただき、365名の方がゴールされました。**皆様お疲れさまでございました。なお、**次回のウォーキングラリーは10月1日より実施予定です。**

順位	ニックネーム	総歩数	1日当たりの平均歩数
1	北海道健歩 様	3,564,324歩	52,417歩
2	ケンケン 様	3,004,240歩	44,180歩
3	fujimino30819256 様	2,250,580歩	33,097歩
4	ミスターユウ 様	2,034,928歩	29,925歩
5	ひろゆき 様	1,994,572歩	29,332歩
6	0301403401 様	1,949,589歩	28,670歩
7	0301426411 様	1,923,956歩	28,293歩
8	0301660863 様	1,858,412歩	27,330歩
9	0301776360 様	1,730,494歩	25,448歩
10	kasuricyan 様	1,729,841歩	25,439歩



「北海道編」の最終ランキング上位10名の方をお知らせします。

日ごろよりご活動いただき、誠にありがとうございます！

今後も無理のない範囲でご活動ください。

＜利用者アンケートを実施いたします＞



ふじみん元気・健康ポイントの利用状況に関するアンケートを実施予定です。
アンケートに回答していただいた方には、後日 **100ポイント** を差し上げます。
詳細は後日「からだカルテ」や市のホームページにてお知らせいたします。



＜からだカルテでイベントやポイントを確認できます。＞

ポイント獲得履歴やポイントの対象となるイベントは、健康管理 web サービス「からだカルテ」でご確認できます。

「からだカルテ」を使用するためのID・パスワードがわからない場合は、「タニタヘルスリンクカスタマーサポート」(0120-771-015) までお問い合わせください。

●ウェブサイト

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

●アプリケーション

・Android版

・iPhone版



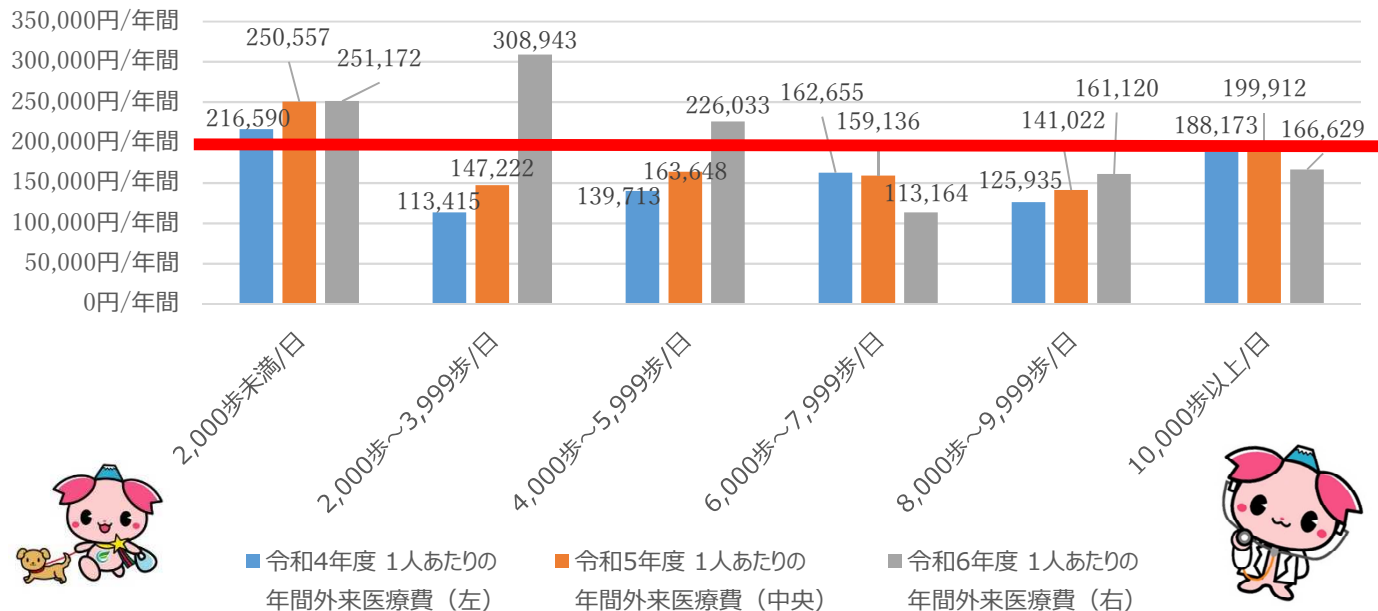
からだカルテ



<歩数と医療費の関係について>

令和6年中に参加された方の過去3年間の歩数別年間外来医療費（国民健康保険対象者）を調査したところ、1日6,000歩以上歩いた方は、1人あたりの年間外来医療費がいずれの年も200,000円を下回っていました。一方、1日2,000歩未満の方は、1人あたりの年間外来医療費がいずれの年も200,000円を超えていました。あくまで「ふじみ野市の直近3年間の傾向」ではありますが、特に「1日6,000歩以上」で一定程度の医療費の抑制効果
が示されました。

1日あたりの歩数と過去3年間の年間外来医療費推移



<熱中症・冷房病対策>

この時期は気温が高くなり、熱中症に注意が必要です。一方で、冷房等によりからだを冷やしすぎることとも体調を崩す原因の一つになります。以下のことに気を付けて夏を過ごしましょう。

【熱中症対策】

- エアコンや扇風機を使い、室温・湿度を調節しましょう（室温 28 度以下・湿度 70% 以下が目安）。
- 外出時には帽子・日傘など、室内にいる時はすだれ・カーテンなどを使い、直射日光を避けましょう。
- 起床後、就寝前、入浴や外出の前後、食事時など生活の節目に水分を摂ることを習慣づけましょう。
- カフェイン・アルコール飲料は、からだから水分を排出するので、飲む場合は気を付けましょう。



【冷房病対策】

※暑い時期に冷房を消すと熱中症のリスクが上がります。消すのではなく、冷房と上手に付き合しましょう。

- 薄手のカーディガン等を羽織りましょう。また、冷たい空気は足元にたまるので、靴下も効果的です。
- 冷房を使用する場合は風向きを水平やスイングにし、冷風を直接浴びないようにしましょう。
- 寝冷えを防ぐため、寝るときは布団・ブランケットなどをしっかりとからだにかけましょう。
- 冷たい食べ物を摂り過ぎてしまうと内臓を冷やします。必要に応じて常温や温かいものを摂りましょう。
- シャワーで済ませず、ぬるめのお湯（38～40 度目安）に 10 分程度つかりましょう。
- 運動不足等により筋肉が凝り固まるとからだがかえりやすくなります。ストレッチやラジオ体操などで筋肉をほぐしましょう。

