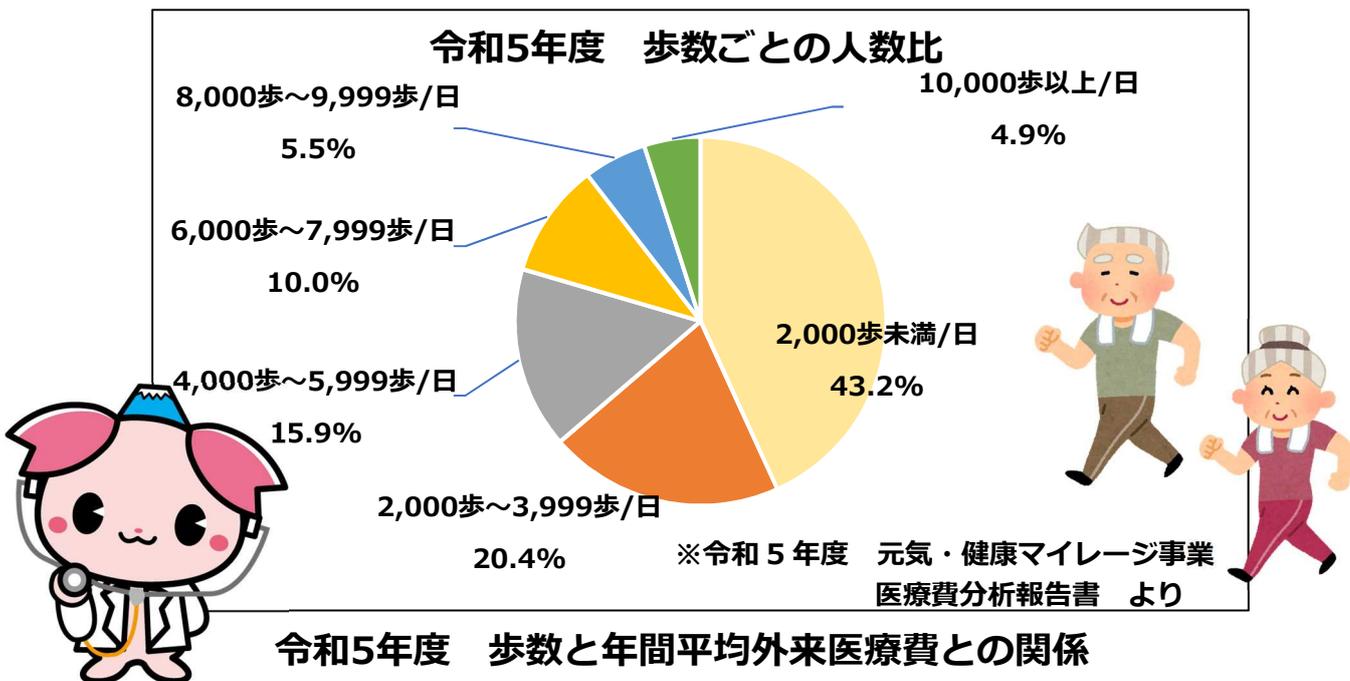


# ふじみん元気・健康ポイント 【ふじみ野市 元気・健康マイレージ事業】 ~マイレージ通信~

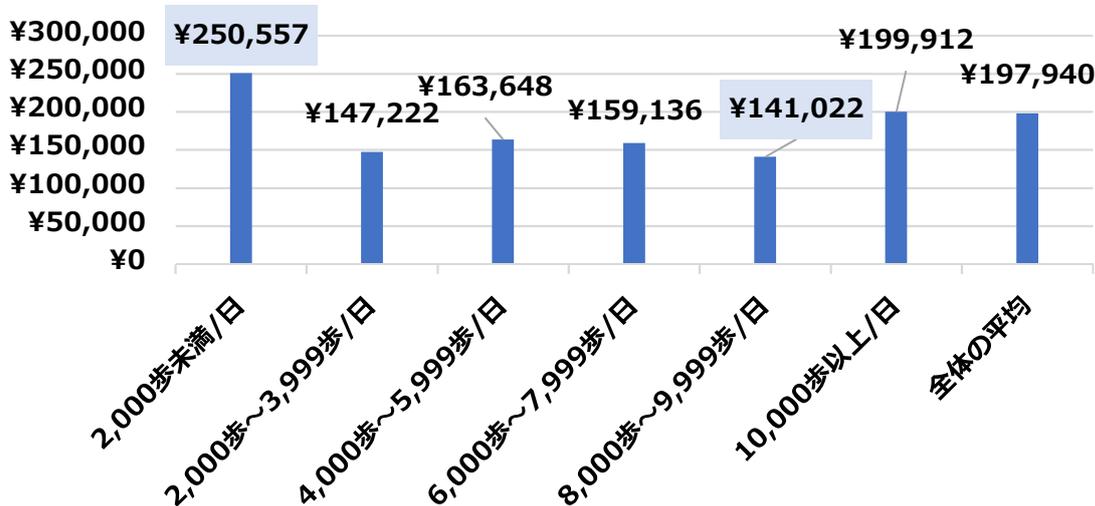


発行:令和6年 10月

ウォーキングは、継続することが大切です。ふじみ野市元気・健康マイレージ事業参加者を対象とした最新の調査では、年間を通して1日2,000歩(20分程度)以上歩いている人は、歩いていない人に比べ、年間の医療費が5万円~11万円ほど低い傾向にあります。以上の結果から、ウォーキングが、病気や体の痛みの予防に一役買っていると推察されます。



### 令和5年度 歩数と年間平均外来医療費との関係



1日あたりの歩数ごとにグループを分け、入院を除いた年間外来医療費を比べたところ、「2,000歩未満/日」が最も高く、「8,000~9,999歩/日」が最も低い値を示しました。

ご自身の体調と相談しながら、無理せず、楽しいウォーキングを継続しましょう。

※集計対象は、マイレージ事業参加者、かつ、国民健康保険加入者のうち、令和5年12月31日時点の年齢が74歳以下の方(509名)です。

#### 【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「ハワイ編」開催中！



10月1日から、ウォーキングラリー「ハワイ編」がスタートしていますが、皆様エントリーは、もうお済みですか？活動量計や、スマートフォンアプリでデータ送信をするだけで自動エントリーされます。まだ、データ送信をされていない方は、今すぐ送信してみてください。歩数やランキングは、次の日から「からだカルテ」で見ることができます。

ウォーキングラリー開催期間中は、必ず週に一度データ送信をしてください。

### 開催期間

令和6年11月30日(土)まで

### 一日歩数

約7,337歩

### 最終データ送信日

令和6年12月10日(火)

### 最終ランキング発表日

令和6年12月11日(水)



## からだカルテ ◆Web サイト

からだカルテ <https://www.karadakarute.jp/fujiminocity/>

## ◆スマートフォンアプリ



## 12月上旬に「健康診査受診ポイント申出書」を送付します

令和4年度参加者～6年度参加者の方全員に、事務局から「健康診査受診ポイント申出書」を送付します。「からだしっかり観察ポイント」の中の「健康診査受診ポイント」は、対象によって、提出物が必要な場合があります。対象となる方は、令和7年2月3日(月)までに保健センター窓口または郵送で、必要書類を提出してください。

対象となる 受診期間	令和4・5年度参加者の方 令和6年2月1日～令和7年1月31日まで 令和6年度参加者の方 令和6年4月1日～令和7年1月31日まで	
提出が必要な 対象者 (①または②)	① ふじみ野市国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入中の方のうち、勤務先等の検(健)診・人間ドック・脳ドックを受診された方 ② ①以外の医療保険に加入中の方のうち、特定健康診査・健康診査・人間ドック・脳ドックを受診された方	
必要書類 (AとB両方)	A 健康診査受診ポイント申出書 (送付しますので、必要事項を記入してください。) B 受診を証明できる健診結果や領収書等のコピー (氏名・受診日・病院名または健診機関名がわかるものであれば大丈夫です。詳細な健診結果内容は不要です。)	



からだカルテ

## 「からだカルテ」の不具合について



アプリ「からだカルテ」において、起動後に正常に表示しない(「からだカルテ」と表示されたままログインできなくなる)事象が、一部の利用者様に発生しています。

現在、不具合は解消されていますが、ログインできない場合は、「からだカルテ」アプリを一度アンインストールしていただき、再度インストールしていただければ、正常にご利用できます。

再インストール後のログインには、IDとパスワードが必要になります。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 平日9:00～18:00)にお問い合わせください。

ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。