### 埼玉県コバトン 健康マイレージ事業

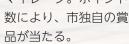
歩いた歩数がポイントになり、 楽しく手軽に健康づくりに取り 組める県の事業。ポイントに応 じて自動的に抽選に参

加でき、当選した方に 賞品が当たる。



上記事業参加者に 市独自のポイントを付与する 富士見市版健康マイレージ

埼玉県コバトン健康マイレ ジ事業参加者に、同事業のポイ ントとは別に、市独自のポイン トである「健康ライフポイント」 を付与するのが富士見市版健康 マイレージ。ポイント





# 今月のFujimist

**大**玉県コバトン健康マイレージ事業と連携し、楽しみながら手軽に健康づくりを実践できる市の取組み「富 士見市版健康マイレージ」参加者の中で、令和元年の年間 合計歩数1位となった村井さん。「警備員という仕事柄、意 識をしなくても歩数が増えてしまうんですよ」と謙遜する が、休日も欠かさず1日1万歩以上を5年以上続けてきた。

その秘訣を聞くと「とにかく楽しみを見つけること、目 的を持つこと、無理をしないことです。最初は1万歩じゃ なくてもいい。ここからここまで歩くと○○歩なんだ、と いうことがわかってくると、歩き始めるまでのハードルも 下がって楽しくなってきますよ。歩きで買い物に行ったり 景色を見たりして、歩くこと自体を目的にしない方がいい かもしれません。市と県の取組みはランクアップやプレゼ

## 

ントもあるから、楽しみが増えて良いですね」と語った。 過去にメタボ体型で指導を受けた経験から、健康の大切 さを感じた村井さん。ここ数年は風邪で寝込むこともなく、 仕事は無遅刻無欠勤。60歳を過ぎてから参加し始めた新 春縄文マラソン大会のタイムも年々上がっているという。

伝えることの大切さも感じ、日本成人病予防協会の健康 管理士1級指導員の資格も得た。「予防や治療で医療機関 を利用するのは当然ですが、最終的に病と闘うのは医者で はなく本人の生命力。それを培えるウォーキングはとても 大事です。この取材をきっかけにウォーキングを始める人 が増えたらうれしいです」と語った村井さん。取材を終え、 颯爽と歩く後ろ姿には若々しい力強さがみなぎっていた。

間 健康増進センター ☎049-252-3771

#### 4・5月の土曜開庁と業務時間延長

取扱い業務など、詳しくは市ホームページをご覧になるか、 お問い合わせください。

市役所本庁舎 ☎049-251-2711

【土曜開庁】

4月4日(土)午前8時30分~午後5時15分 5月2日(土)午前8時30分~午後0時30分

【業務時間延長】毎週木曜(祝日を除く)午後7時まで

【開庁課】市民課・保険年金課・税務課・収税課・子育て支援課・ 保育課(4月4日は障がい福祉課・高齢者福祉課・水道課・学校 教育課も開庁)

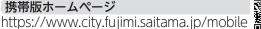
西出張所(鶴瀬駅西□サンライトマンション1階) ☎049-252-2331 【業務時間延長】4月30日(木)・5月28日(木)午後8時まで

#### 市ホームページなど



市ホームページ

https://www.city.fujimi.saitama.jp/







窓線 富士見市PRサイト 『キラリとかがやく まち 富士見市』



具が思 子育で応援サイト 『すくすく子育て **FUJIMI** 

#### 人口と世帯数(3月1日現在)

□…111,532人 (前月比 -21人) 男 (前月比 -39人) 55,120人 56,412人 女 (前月比 +18人) 世帯数· 52,060世帯 (前月比 +22世帯)



【市公式 twitter】 https://twitter.com/fujimi\_city 【マチイロ】スマートフォンでも 広報『富士見』をご覧になれます。

マチイロ 富士見市 検索



【市公式 facebook】 https://www.facebook.com/fujimikouhou



【市公式LINE】無料SNSアプリ「LINE」で 「@fujimi\_city」と検索



【テレ玉データ放送】テレ玉(地デジ3ch)視聴中 にdボタンで市の情報をご覧になれます。



