



埼玉県マスコット
「さいたまっち&コバトン」

コバトンALKOOマイレージ 2大イベント



※画面はイメージです

コバトンALKOOマイレージとは、県で実施している健康促進ウォーキングアプリです。自動で歩数を計測し、毎日の歩数に応じて獲得できる「マイレージポイント」を貯めると抽選で賞品が当たります。

11月22日 健康まつり登録会

まだコバトンALKOOマイレージに登録していないかたを対象に登録会を行います。当日、スマートフォンにアプリをダウンロードし、登録をいただいたかたに1,000円分のフオカードを進呈します。

対象 市内在住の18歳以上のかた
日時 11月22日(土)午前10時～午後2時
場所 保健福祉総合センター (はぴすしらおか)

※すでにアプリ登録済みのかたには当日会場でマイレージポイント(1500ポイント)をプレゼントします。楽しく歩いてポイントを貯めて景品を当てましょう。



12月5日 親子ウォーキングイベント

健康運動指導士の指導のもとに、ウォーキングイベントを行います。日頃の運動不足解消に、ウォーキングや走り方の正しいフォームや自宅でできるストレッチなどを学んでみませんか。

金曜日の夕方1時間、親子で楽しく身体を動かしてみましょ。マスコットキャラクターのシラオ仮面も一緒に参加します。

正しいフォームを学んだあとは、コバトンALKOOマイレージのアプリを入れて運動習慣を手に入れましょう。

対象 市内在住の小学生とその保護者20組
日時 12月5日(金)午後6時～7時
(受付▶午後5時30分)

場所 勤労者体育センター

申し込み 11月5日(火)から窓口、電話または電子申請で(先着順)
持ち物 飲み物、タオル、室内用運動靴(上履き)、動きやすい服装でお越しください。

その他 参加者にはプレゼントとマイレージポイント(1500ポイント)を進呈します。



申し込みはこちら

問合せ 健康増進課成人保健担当 ☎0480(92)1201

11月8日は「いい歯の日」

市では、第3次しらおかはぴすイッチプラン(健康増進計画)を推進していくにあたり、令和11年度に向けて次の目標を掲げています。

「いい歯の日」をきっかけに、お口の健康について考えてみませんか。

指標	(R 5年度)	目標(R 11年度)
3歳児のむし歯の保有率の減少	6.3%	→ 5%
12歳児(市内中学1年生)のむし歯保有率	20.4%	→ 15%
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合の増加	56.8%	→ 60%

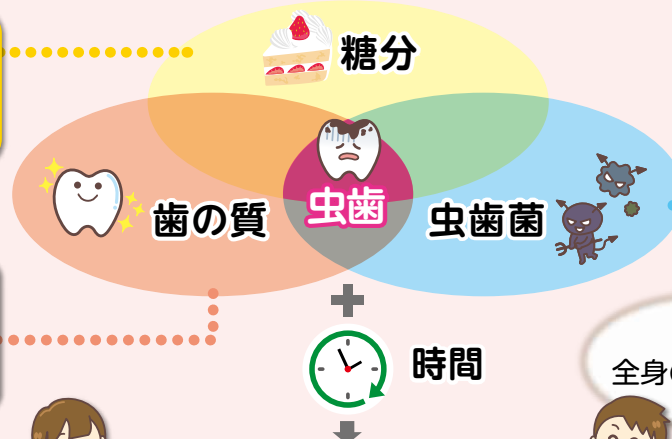


規則正しい生活

- 生活リズムを整え、だらだら食べを避ける
- 食事とおやつの摂り方

強い歯づくり

- バランスの良い食事
- フッ素塗布など



正しい歯みがき

- デンタルフロスや歯間ブラシの併用
- 定期的な歯科健診(半年に1度くらい)

毎日のケアが
全身の健康につながります

毎食後+寝る前の歯みがき

問合せ 健康増進課成人保健担当 ☎0480(92)1201