


**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ージ事業参加者に、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。ポイント数により、市独自の賞品が当たる。




# 今月のFujimist

のりゆき (富士見市版健康マイレージ 令和元年 年間合計歩数 No.1) 村井 宣之さん

**埼**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〇〇歩なんだ、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。それを育て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。

図 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(鶴瀬駅西口サンライツマンション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/>

 **携帯版ホームページ**  
<https://www.city.fujimi.saitama.jp/mobile>

 **富士見市PRサイト**  
 『キラリとかがやくまち 富士見市』

 **子育て応援サイト**  
 『すくすく子育て FUJIMI』

**人口と世帯数(3月1日現在)**

人口	111,532人	(前月比 -21人)
男	55,120人	(前月比 -39人)
女	56,412人	(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](https://twitter.com/fujimi_city)

 **【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

 **【マチイロ】** スマートフォンでも広報「富士見」をご覧ください。  
 マチイロ 富士見市 

 **【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ください。

 **【ココシル☆ふじみ】** 市の観光情報アプリ。「ココシル」で検索