



めぐる  
**廻**  
富岡 勝則

皆さんこんにちは。

新年度がスタートして早くも1か月が経ちました。慌ただしさの中にも、少しずつ余裕が持てるようになってくる時期ですが、気付かないうちにたまっていく疲れが出てくる頃ですので、体調には十分に気を付けてください。

さて、市では4月から、災害相互援助協定を結んでいる山形県東根市のさくらんぼ東根温泉の7つの宿泊施設と、以前、市の海の家があり、彩夏祭での特産品販売などを通じて交流が続いている静岡県西伊豆町の9つの宿泊施設のご協力をいただき、朝霞市内に在住の方や勤務先がある方の宿泊料金が1割引きになる「朝霞市民宿泊優待」を始めました。東根市は、さくらんぼ「佐藤錦」の発祥の地としても有名ですが、ラフランスや桃など四季折々の果物が充実しているところです。ま

た、西伊豆町には、とても美しい海岸線で有名な堂ヶ島や黄金崎があり、観光とともに夏は海水浴が楽しめます。すでに始めている長野県佐久市も含めると3つの自治体で宿泊優待が受けられるようになりました。どちらも旅行先としてとても良いところですので、宿泊優待を使って訪れていただき、リフレッシュしていただけたらと思っています。詳しいことは地域づくり支援課（☎463-2645）にお問い合わせください。

ところで、昨年の6月号でご紹介しました「埼玉県コバトン健康マイレージ」事業ですが、今年はより多くの方に参加していただきたいと思い、歩数計を昨年より500個多く用意しました。この事業は、歩数計やスマートフォンなどを持って歩き、歩数計は総合体育館などに設置してあるタブレット端末で、スマートフォンはアプリを使って歩数データを転送するとポイントがもらえます。このポイント数に応じた口数で3か月に1度抽選が行われ、県内の特産品や協賛企業の賞品などが当たります。スマートフォンをお持ちの方であればアプリのみで参加できますので、ぜひ始めてみてください。このアプリには、年代別や地域別、リーグで歩数を競うランキングがあり、私はそれが気になって、ついつい歩きすぎてしまい体調を崩してしまいました。皆さん、歩きすぎにはご注意ください。では、また。



## 健康マイレージ

～楽しく歩いてポイント貯めよう！～

健診やがん検診を受けることでも、ポイントがつかます。健康づくりをしながら、特産品が当たるかも……

歩数計またはウェアラブル活動量計、スマートフォンを利用した「埼玉県コバトン健康マイレージ」では、ウォーキングの歩数に応じてポイントを貯めて、抽選で県の特産品等が当たります！

**対象**／18歳以上の市内在住者（高校生は対象外）

**定員**／1,500人 \*ウェアラブル活動量計は、残りわずか！ご希望の方は、お急ぎください。

**参加費**／無料

※歩数計、ウェアラブル活動量計を選択した場合は、1人あたり494円の送料の負担

**申込方法**／郵送またはWEBで

●郵送…申込書と健康保険証の写しを宛先へ送付

●WEB…パソコン、スマートフォンから申し込みをし、後日、健康保険証の写しを宛先へ送付

**宛先**／〒330-9091

さいたま新都心郵便局 私書箱159号

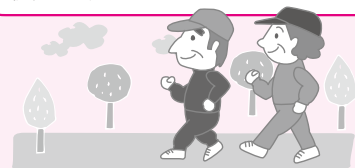
埼玉県コバトン健康マイレージ事務局

※詳細については、健康マイレージ事務局へお問い合わせください。

☎0570-035810

**問**／健康づくり課 ☎465-8611、保険年金課 ☎463-1178

がん検診などの受診により新たにポイントが付与されることになります。詳細については、広報あさかななどで後日お知らせします。



### ひとの推移

人口 13万8,721人 (+207人)    男 7万0,065人 (+45人)    女 6万8,656人 (+162人)  
世帯数 6万4,385世帯 (+373世帯)    平成30年4月1日現在 ( ) 内は前月比