

12月12日さいたま市長メッセージ

皆さん、こんにちは。さいたま市長の清水勇人です。

12月に入り、寒さが厳しさを増してきました。冬は体温が低下し、免疫力が下がりやすくなります。適度な運動やバランスの良い食事を摂ることで免疫力を高めることが大切です。

さいたま市では、スマートフォンアプリなどを活用し、ウォーキングなどを楽しみながら行える継続的な健康づくりを支援する「さいたま市健康マイレージ事業」を実施しています。平成28年度に事業を開始して以来、累計約4万5千人の方にご登録いただき、大変ご好評をいただいています。

この「さいたま市健康マイレージ」が、12月4日に新しく生まれ変わりました。

日々の食事などをアプリに記録することによりポイントが付き、貯めたポイントで景品に応募することができます。

また、設定されたチェックポイントを歩いて巡るウォークラリー機能のほか、AI機能による食事アドバイスやダイエットコーチなどの機能も追加されました。

新しい健康マイレージに参加するには、専用のアプリをダウンロードし、参加登録をしていただく必要があります。対象は、18歳以上のさいたま市民の方で、参加費は無料です。詳しくは、市報12月号や市ホームページをご覧ください。操作方法などでお困りの場合は、専用のコールセンターも設置していますので、ぜひご活用ください。

みなさんのご参加をお待ちしています。