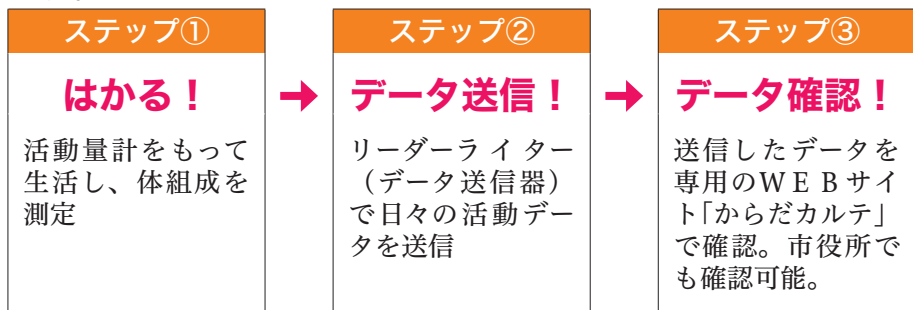


やわた未来いきいき健幸プロジェクト 参加者追加募集

■事業の進め方



募集期間 9月1日(金)~30日(土)
参加費 1,000円

ウォーキング
 体組成測定
 健康診断受診

健康づくり応援

このプロジェクトは専用の活動量計を持ち、ウォーキングや体組成計での測定ほか、健康診断の受診など、参加者が行う日々の健康に資する活動を市が応援する事業です。また、インセンティブとしてポイントを付与することで、今まで健康に無関心の人でも、楽しみながら取り組みます。すでに5000人に近い人にご参加いただいています。参加していただければ、これを機に生涯を通じて健康づくりに励みませんか。

■体組成測定会の日程表

日にち	時間	会場
10月17日(火)	午前10時~11時 または 午後2時~3時	市役所3階市民プラザ
10月18日(水)		生涯学習センター 2階会議室2
10月19日(木)		
10月21日(土)		市役所3階市民プラザ
10月23日(月)		橋本公民館3階大会議室
10月27日(金)		

■参加条件
 次のすべてを満たす人。
 ▼令和5年7月末時点で20歳以上で、市内在住または在勤
 ※年度途中で市外へ転出・転勤等をされた場合は、その時点で退会。
 ▼本事業のアンケートに協力できる
 ▼参加者の管理、および事業効果分析を目的とした個人情報提供に同意できる
 ▼体組成測定会(左の表)に参加できる
 ■申請方法
 ①郵送または持参
 指定の申請書に必要事項を記入し、郵送(〒614-8501 市役所健康推進課健康増進係)



昨年の健幸マルシェの様子

健幸マルシェ開催します

9月19日(火)午前9時30分~11時30分
 橋本公民館

■申込後の流れ
 まず、市から郵送される案内を受け取り、体組成測定会に参加してください。その時にプロジェクトの説明や活動量計の配布を行います。
 ※測定会の日程は申込時に選んでください。



Rコードからアクセス可

健康づくりを意識するきっかけになる催し物が盛りだくさんの健康イベントを開催します。
 ■内容
 ▼脳にいいトレ体験会
 ▼プロジェクトを使ったゲーム形式の脳活性化トレーニング
 ▼カラダいろいろ測定会
 ▼推定野菜摂取量を調べる

健康づくりを推進する
 ▼ベジチェック/血管年齢の測定
 ▼近所筋トレ体験会
 ▼セラバンドやいすを使うための筋トレ
 ▼フレイル測定会
 ▼筋力や口腔機能、身体の元気をチェック
 ▼やわた未来いきいき健康プロジェクト追加募集受付
 ▼新規参加者&紹介者に100ポイント付与!

■注意事項
 ※本イベント用の駐車場はありません。お越しの際は、公共交通機関をご利用ください。
 ※混雑の状況によっては入場制限を行う場合があります。

やわたミドルクラブ 参加者募集

■やわたミドルクラブ募集概要

区分	内容
対象者	市内在住で、やわた未来いきいき健幸プロジェクトに参加する40歳代、50歳代の人 ※令和6年3月末までに40歳になる人も対象です。
施設利用開始日	11月1日(水)~30日(木) ※施設利用期間は、上記期間内にスポーツクラブの利用を始めた日から3カ月間になります。
利用施設(いずれかを選択)	・コナミスポーツクラブ八幡(八幡源氏垣外51) ・グンゼスポーツ京都八幡(欽明台北3-1)
定員	1施設15人まで(定員超過の場合は抽選)
参加費	1人5,000円
活動内容	・スポーツクラブを3カ月間利用(利用回数は最大24回まで) ・トレーニング方法や栄養管理のアドバイスを受ける ・栄養補給や休養の取り方に関する動画の視聴
参加の流れ	参加申込▶参加決定の通知(10月下旬)▶施設利用開始期間内(11月30日まで)に初回利用を行う▶上記の活動内容を3カ月間実施する

やわた未来いきいき健幸プロジェクト(みらいいき)に参加している40歳代と50歳代を対象に、スポーツクラブで3カ月間の健康づくりに取り組む「やわたミドルクラブ」の参加者を募集しています。
 ①申し込み
 持参 申込書(健康推進課または市ホームページから入手可)を9月19日(火)~10月19日(木)に健康推進課窓口へ提出
 ②オンライン申請 9月19日(火)から公開の申し込みフォームから提出(上記のQRコードからアクセス可)



申し込みフォームから提出(上記のQRコードからアクセス可)

新型コロナワクチン令和5年秋開始接種について

初回(1・2回目)接種が完了した5歳以上の人を対象に、9月20日(水)から1回の追加接種が受けられます。そして、接種にはオミクロン株XBB系統対応ワクチンを使用します。
 ※本ワクチン接種は任意です。接種を受けるか受けなにかはご自身で判断してください。

■接種券について

①12歳以上の対象者(最後の接種から接種間隔が経過した人)には、接種券(桃色)を発送します。接種の際には必ずこの接種券をご使用ください。

接種券は予約などの混乱を防ぐため、65歳以上の人には9月上旬から、12歳~64歳の人には、9月下旬から発送する予定です。
 なお、秋開始接種から市内3病院(男山病院、京都八幡病院、八幡中央病院)は、集団接種会場から個別接種機関に移行するため、市コールセンターでの接種予約はできません。3病院の予約方法などの詳細は、接種券に同封する「接種ガイド」でご確認ください。

②5歳~11歳の人

新たに接種券は発送しません。接種券が必要な人は、市ホームページまたは市コールセンターまで申請してください。
 ※ご不明な点等は市コールセンターへお問い合わせください。

■ワクチン未接種の人へ

令和5年秋開始接種は初回接種(1・2回目)を完了した人が対象です。未接種の人で追加接種を受けたい場合は、すでに送付済みの接種券を使って初回接種を済ませてください。
 お手元に接種券がない場合は、市ホームページまたは市コールセンターまで申請してください。