

やわた未来いきいき健幸プロジェクト参加者募集

募集期間 7月1日(月)～31日(水) **ポイント付与期間** 9月15日(日)～令和2年2月29日(土)
ポイント交換 令和2年3月予定

昨年度まで実施していた健康マイレージ事業が、大幅にリニューアル!!
 今年度からは参加者の皆さんに活動量計を配付し、日々の歩数を計測していただくことで、歩数に応じてポイントが付与されます。その他にも専用の体組成計で体組成を測定したり、健診を受診することでポイントが付与され、年度末までに最大6,000ポイントを貯めることができ、貯まったポイントは年度末にQ u oカードや図書カードと交換することができます。

皆さんぜひご参加ください!

参加の手順

- (1)市役所および市の健康コーナーに設置する申込書、またはホームページからダウンロードした申込書を、申込期間内(7月1日～7月31日)に健康推進課窓口(〒614-8501 八幡市八幡園内75 健康推進課健康増進係 宛)※必着
- (2)参加者が決定次第、市から参加決定の通知と事業参加者説明会の案内を発送(8月10日前後を予定)
- (3)案内された事業参加者説明会に参加し活動量計をもらう
- (4)ポイント付与期間(9月15日～)にポイントを貯める

参加条件

- 以下の全てを満たす人
- ①20歳以上(7月末時点)で市内在住または在勤の人
 ※年度途中で市外へ転出や転勤等をされた場合は、その時点で参加できなくなります。
 - ②開始前後のアンケートにご協力いただける人
 - ③参加者の管理および事業効果分析を行うにあたっての個人情報の提供に同意いただける人
 - ④事業参加者説明会に参加できる人(右表参照)

どんな活動でポイントが貯まるの?

※ポイント配分は変更の可能性あり。

1ポイント=1円

- ①歩数に関するポイント
 - ・年齢ごとの1日の目標歩数を達成(1日あたり最大10ポイント)
 - ・個人の月間平均歩数の増加数(月あたり最大410ポイント)
 - ・歩数を市内6カ所に設置するアップロード拠点、もしくはローソンのL o p p iにてアップロード(1回50ポイント、月最大100ポイント)
- ②体組成に関するポイント
 - ・市役所と生涯学習センターに設置する機器で体組成を測定(月1回100ポイント)
 - ・初回計測時から筋肉量やBMIが改善(最大800ポイント)
- ③健診に関するポイント
 - ・指定された期間内(2019年中)に特定健診を受診し結果の写しを提出(500ポイント)



けんこう大使 やわたん

定員 1,000人(応募者が定員を超えた場合は抽選となります)

参加費 1,000円

特典 最大6,000円分のQ u oカード、図書カード、または市内保育園・幼稚園・認定こども園、小学校・中学校等への寄付

☎健康増進係(983-1116)

事業参加者説明会の日程

	会場	10:00～12:00	14:00～16:00	18:30～20:30
8月29日(木)	生涯学習センター	●	●	●
8月30日(金)	生涯学習センター	●	●	●
8月31日(土)	美濃山コミュニティセンター	●	●	—
9月1日(日)	生涯学習センター	●	●	—
9月3日(火)	橋本公民館	●	●	●
9月4日(水)	生涯学習センター	●	●	●
9月5日(木)	文化センター	●	●	●
9月7日(土)	橋本公民館	●	—	—
9月8日(日)	文化センター	●	●	—
9月9日(月)	文化センター	●	●	●
9月10日(火)	文化センター	●	●	●
9月11日(水)	美濃山コミュニティセンター	●	●	●

「やわた健幸づくり推進連携協定」締結先との共催事業

無料でからだ衰え度チェック!

カーブスとの共催事業

自分のからだの状態をチェック・把握することで、健康のために何をすればよいか分かります。専門スタッフからのアドバイスも受けられます!

日時 ①7月16日(火)、②17日(水)。両日、午前10時～午後1時、午後2時～4時30分(最終受付は午後4時)※時間内はいつでもお越しいただけます。※参加費無料。



場所 ①文化センター1階展示室、②生涯学習センター3階 ふれあいホール

対象 市内在住の人

内容 血管年齢測定、脂肪燃焼力チェック、姿勢バランスチェック、健康ミニ講座、簡単筋トレ体操、体組成測定※所要時間約30分。混雑状況により、お待ちいただく場合があります。

その他 動きやすい服装でお越しください。※スカートの場合、ご参加いただけない場合があります。

☎健康増進係(983-1116)

多世代型健幸スクール

コナミスポーツクラブとの連携事業

年齢やニーズに応じて選択していただける4つの健幸教室を開催します。専門のインストラクターからの指導を受けることができます!

日程 7月14日(日)※事前予約要。先着順。複数教室の申込可能。※参加費無料。

場所 文化センター1階展示室

対象 市内在住の人

その他 午前10時～午後3時の間は、教室への参加の有無にかかわ

らず、体脂肪や筋肉量などがわかる体組成の測定会を行っています。予約なしで、いつでもお越し

いただけます。

☎・☎7月12日(金)までに、電話で健康増進係(983-1116)またはコナミスポーツクラブ 八幡(972-4573)へ

時間	教室名	内容	定員と対象
① 午前10時～11時15分	こどもの運動神経チェック～こどもの運動能力を伸ばそう～	運動神経の発達に効果的な運動方法の実践	親子20組40人 4歳～8歳
② 正午～午後0時45分	スタイルアッププログラム～魅せるボディをつくる～	ヒップアップトレーニング、体幹トレーニング	20人 女性向け
③ 午後1時～1時45分	機能改善&ストレッチ教室～動きやすいカラダづくり～	ストレッチ、股関節周りのトレーニング	20人 高齢者向け
④ 午後2時～2時45分	ロコモ・フィット～ロコモ予防でいつまでも健幸に～	下半身のトレーニング	20人 高齢者向け

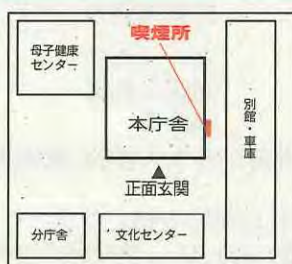
受動喫煙の防止等について

2020年東京オリンピック・パラリンピックを契機に、①「望まない受動喫煙」をなくす、②受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮すること、を踏まえた改正健康増進法が昨年7月に成立しました。

改正健康増進法は、規制の内容、施設等の類型・場所に及び、段階的に施行し、全面施行は令和2年4月1日としていきます。

概要・通知等については、厚生労働省のホームページをご覧ください。健康増進係(983-1116)までお問い合わせください。

市役所敷地内での受動喫煙の防止を徹底します



健康増進法の改正により7月1日(月)から、市役所敷地内は禁煙となります。本庁舎西側および文化センター正面に設置している灰皿は撤去し、喫煙所は、本庁舎東側の屋外喫煙所1カ所のみとなります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。☎総務課(983-2932)