

ファミリープレイランド in あいあいポケット ～親子で楽しく遊ぼう！～

- ▶日時 12月14日(土)・15日(日)
午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
- ▶場所 あいあいポケット
- ▶対象 市内在住の生後2カ月～就学前のお子さんとその保護者(大人)
- ※保護者(大人)は1家庭2人まで。
- ▶定員 各日午前・午後とも35家庭

- まで
- ▶内容 体や頭、指先を使った遊びや赤ちゃんも楽しめるおもちゃがあります。
- ▶その他 動きやすい服装でお越しください。なお、プレイランドの準備および開催のため、12月13日(金)正午～15日(日)は、あいあいポケットの通常利用はできません。

せん。さらに、16日(月)は、あいあいポケット、そよかぜは閉所となります。

■申込フォーム(右記のQRコードからアクセス可)から11月18日(月)正午～12月6日(金)午後4時にお申し込みください。※先着順で受け付けします。申し込みは1家庭につき1回限りです。※申込完了後、確認メールが届きますので、登録内容の確認をお願いします。



イマジネーション・プレイグラウンド

■あいあいポケット (☎983-8747)

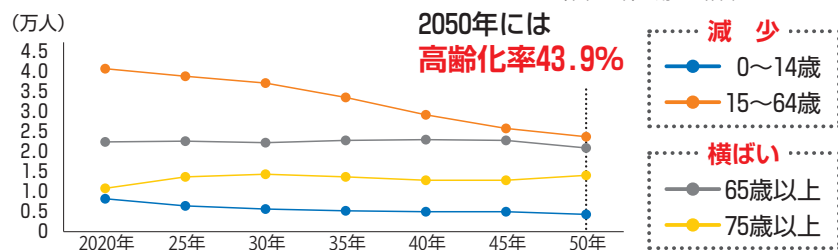
健康づくりに取り組む人を増やしたい！

「やわた未来いきいき健幸プロジェクト」

市内で5000人近くの人に参加いただいている同事業。「参加者の歩数は変化しているの?」「医療費への影響は?」など、事業に関する内容を4回にわたりお届けします。

■八幡市年代別人口の推計グラフ

資料：国立社会保障・人口問題研究所の推計値(令和5年)を用いて作成



■第1回

「なぜこのような事業が必要なの?」

少子高齢化 急速に進行

全国的に少子高齢化の急速な進行が課題となっていますが、本市の高齢化率は、2024年(令和6年)9月末現在、32.0%となっています。国の研究所の推計では、2050年(令和32年)には43.9%に達するものとされています。高齢の人が増えると、医療や介護を必要とする人が増えます。少子化が進み、社会における支え手の減少も同時に進行する中、現行の社会保障制度の

維持が難しくなると予想されます。

誰しもが「健康」は大切と認識していると思いますが、なかなか行動に移せないものです。そこで、市民の皆さんが健康づくりに取り組むきっかけづくりや、活動継続の支援を行う目的でスタートしたのが、この事業です。

■新規の参加者募集中！

日々の歩数データを送信したり、健診を受診したりすると、ポイントが貯まる仕組みです。貯めたポイントはクオカードや図書カードと交換できます。

詳細は、右記のQRコードからご確認ください、お申し込みください。



歩いて食べるやわた健幸ウォーキング

※参加費無料、雨天決行。

紅葉の時期に合わせて、秋の心地よい気候を感じながら歩いていただくイベントです。完歩賞として、八幡で作られている「和菓子」をご用意していますので、普段歩いていない人もぜひご参加ください！ 詳細・申込は右記QRコードから。



- ▶日にち 11月21日(木)
- ▶受付時間 午前9時30分～10時

- ▶受付場所 市役所正面玄関前
- ▶コース 市役所から京都競馬場までの約5.5km(往路のみ)
- ▶参加方法 事前申込が必要です(先着順100人)。11月1日(金)午前8時30分～、Webか健康推進課へ電話で申し込み。
- ※同プロジェクト参加者が、イベント当日に新規申込いただける人をお連れいただくと、紹介ポイント200ポイントを付与します。

健幸マルシェ@橋本公民館

筋力アップをテーマに開催します。※参加費無料。申込不要。上靴必要。

- ▶日時 11月29日(金)午前10時～11時30分
- ▶場所 橋本公民館
- ▶内容 市で実施する筋トレ事業の体験、握力や立ち座り等4種目の体力測定、血管の酸素運搬能力を測るヘモグロビン測定、筋力アップのための食事講座など
- ※イベント用駐車場はありません。

健幸づくりに関する包括連携協定締結先との連携事業

■八幡市×白寿生科学研究所 脳体力アップ教室

「健康」というと、身体のことを想像しませんか？ 元気に過ごすためには、脳のトレーニングも大切！ 認知機能の確認と講座を受け、健幸的に過ごしましょう。詳細・申込は右記QRコードから。



- ▶日時 11月20日(水)①午前10時～11時30分、②午後1時30分～3時
- ▶場所 市役所5階 会議室5-1、5-2
- ▶定員 各回50人(先着順)
- ▶講師 黒井 俊哉さん(白寿生科学研究所)
- 11月1日(金)午前8時30分～、Webか健康推進課へ電話で申し込み

■八幡市×ザ・ビッグスポーツ 睡眠改善セミナー

睡眠の質改善のための講座を開催します。頭痛や肩こり、目の疲れなどは睡眠が原因かも？ 眠れる体について、ビッグ・エスくずのは講師が解説します。講座を受けて、ぐっすり眠れる体を手に入れましょう！※参加費無料。

- ▶日にち 11月27日(水)
- ▶時間 ①午前10時～11時、②午後2時～3時
- ▶場所 ①市役所3階市民プラザ、②生涯学習センター
- ▶定員 各30人(先着順)
- 11月1日(金)午前8時30分～、健康推進課へ電話で申し込み

「こころの体温計」「こころの悩み相談機関」

気軽にこころの健康状態をチェックできるシステム「こころの体温計」を導入しています。パソコンやスマホから簡単な質問に答えることで、ストレス度や落ち込み度などのこころの状態をチェックできます。

利用料無料(通信料は自己負担)で、個人情報の入力も不要です。ご自身や家族、大切な人のこころのケアにお役立てください。

■利用方法

- ▶パソコンをご利用の方はこちら
URL (<https://fishbowlindex.jp/yawata/demo/index.pl>)
- ▶スマートフォンをご利用の方は右記QRコードから



本人モード ストレス度・落ち込み度チェック

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

猫 社会的なストレス
黒金魚 対人関係のストレス
水 透明度 落ち込み度
水槽のヒビ 住環境のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
石 その他のストレス

本人モード 結果画面(例)

家族モード

大切な方のこころの健康状態をご家族や、身近にいる方の目でチェックします。

赤ちゃんママモード

赤ちゃんのいるお母さんのこころの健康状態をチェックします。

アルコールチェックモード

飲酒がこころにどのような影響を与えているのかわかります。

ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

楽観主義のすすめ「こころのエンジン」

何事も悲観的に考えてしまいがちの方へ「楽観主義」をお勧めします。

こころの悩みを相談できる機関はこちら

※2つの機関ともに、年中無休。24時間対応。

- ▶京都府自殺ストップセンター ☎0570-783-797
- ▶京都いのちの電話 ☎864-4343

■健康推進課 (☎983-1116)