

令和7年度 やわた未来いきいき健幸プロジェクト

参加者募集

参加費
1,000円

■参加条件

次のすべてを満たす人。

- ▶20歳以上（申込時点）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。
- ▶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の提供に同意できる

■申込方法

1 WEB = 右記二次元コードから =



2 郵送または持参

申請書（健康推進課窓口や市ホームページ等から入手可）に必要事項を記入し、郵送（〒614-8501〈住所不要〉市役所健康推進課健康増進係）、または健康推進課に持参

このプロジェクトは、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。

活動量計やご自身のスマートフォンを持つウォーキングや、健診の受診等の活動に対して、ポイントが付与されます。そのポイントは、クオカードや図書カードと交換でき、お得に健康づくりに励んでいただけます。

現在、約5,000人が参加する人気事業です。これを機に生涯を通じた健康づくりに励みませんか。

最大（1年度あたり）

4,000

ポイント

獲得可能
（1ポイント＝1円）

5,000人が参加 お得に健康づくり



■申込後の流れ

活動量計で参加する人		スマートフォンアプリで参加する人
郵送・窓口の場合	WEB申込の場合	
①申込後、活動量計の受取り日を健康推進課に伝える。	①申込時に受取り日を選択。	①申込受付後、市から送付される納付書に記載の金融機関で参加費を納付。
②指定した日に健康推進課を訪問し、参加費を支払った後、活動量計と手引きを受け取り、事業に参加する。		②参加費納付の確認後、市から個人IDとパスワード、手引きを送付。 ※納付の確認に1週間程度要します。
		③アプリにログインをして、事業に参加する。

令和6年度のプロジェクから



1日あたり1,200歩増加

令和6年度のやわた未来いきいき健幸プロジェクトへの参加者は4,905人で、1人あたりの平均獲得ポイントは1,584ポイントでした。

また、令和6年5月から新たに事業参加された人の令和6年6月と令和7年2月の1日あたりの平均歩数を比べたところ、参加からわずか8カ月で1日あたり1,200歩も歩数が増加していることがわかりました。



健康推進課（☎983-1116）

今年度から、ヘアドネーション活動協力補助金事業を始めます。

小児がん等により髪を失った子どもたちのために、寄付された髪の毛でウィッグ（かつら）を作成するヘアドネーション活動への協力の輪を広げ、寄付を希望する人が増えるよう、支援をしていきます。

■事業の流れ

- ①市へ申し込みをする
- ②市から申込者へ認定証兼実施依頼書を交付
- ③市ヘアドネーション活動協力店舗で、ヘアドネーションカットを無料で行う

八幡市

ヘアドネーション活動協力補助金

■協力店舗

協力店舗以外では本事業の利用はできませんので、ご注意ください。

協力店舗	住所	電話番号
ハート美容室	八幡西島6	983-8272
カルム	美濃山西ノ口12-2	204-2424
hair nico	欽明台西13-1	983-7766

■申込方法

- ①WEB
オンラインの人は右記二次元コードから。
- ②郵送または持参
ヘアドネーション申込書に必要事項を記入し、郵送（〒614-8501〈住所不要〉市役所健康推進課保健予防係）または持参
※申込書は健康推進課窓口や市ホームページから入手可。



■事業利用の注意点

- 31cm以上の頭髪を寄付すること。
- 31cm以上の頭髪を確保できなかった、または軽く引っ張っただけで切れてしまう傷みの激しい頭髪等、カット当日、理美容所の判断で寄付できないことが判明した場合は無効となること。
- 本事業の範囲はヘアドネーションにかかるカットと仕上げのカット（シャンプー・ブロー・顔剃り含む）となり、それ以外のサービス（カラー・パーマ等）は自費となること。
- ヘアドネーション後の頭髪を整えると予想以上に短いヘアスタイルになることがあること、また仕上がりに関して八幡市は関知しないこと。

健康推進課（☎983-1117）

熱中症 早めに対策を

体が暑さに慣れていない場合の気温が高くなる日の活動は、屋外でも室内でも体調に注意が必要です。

人は暑い季節になるにつれて、徐々に暑さに慣れる「暑熱順化」が行われます。本格的な夏を迎える前に、こまめに水分を補給しながら、日常生活の運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

■症状の程度

軽度	中度	重度
▶めまい	▶頭痛	▶意識がない
▶立ちくらみ	▶吐き気	▶けいれん
▶手足のしびれ	▶体がだるい	▶まっすぐ歩けない
▶気分が悪くなる	▶ぐったりする	▶体が熱い

■救急車を呼ぶか迷ったときは

救急電話相談窓口（#7119または☎0570-00-7119）まで相談してください。

■熱中症予防のポイント

- ▶炎天下や高温多湿の場での作業や運動は避け、エアコンなどで温度を調節する
- ▶適度に休憩し、喉が渇く前に水分補給をする（たくさん汗をかいたときは塩分も補給する）
- ▶日ごろから栄養バランスの良い食事と体力づくりをする

■夏前にエアコンの点検を

夏場のエアコンの修理や点検は混み合います。事前に試運転を行い、異常がある場合は、早めに修理の依頼をしましょう。

■4月23日から

クーリングシェルターを開設

熱中症特別警戒アラートが発表された際に暑さをしのぎ、誰でも休憩できる場所を確保するため、市内の13施設を「クーリングシェルター」として指定しています。

この施設は10月22日（水）まで熱中症特別警戒アラートの発表時に開放しますが、発表時以外にも外出時やご自宅にエアコンがない場合など、熱中症対策

にご利用ください。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。



熱中症に関すること＝消防署（☎981-4119）、健康推進課（☎983-1117）、クーリングシェルターに関すること＝環境政策課（☎983-2795）