

ぎょうだ健康づくりチャレンジポイント事業 ぎょうだ健幸UP!マイレージスタート!!

「ぎょうだ健幸UP!マイレージ」とは

市民の皆さんの主体的な健康づくりを応援し、市民一人ひとりが健康で幸せに暮らせることを狙いとした事業です。

必須条件となる「各種健(検)診を受診」し、その他健康づくり事業に参加して、合計で10ポイント以上集めてください。10ポイント以上集めて応募すると、漏れなく参加記念品をプレゼントします。さらに応募者の中から抽選で、草津温泉宿泊利用券(2万円分)をはじめ、豪華プレゼントが当たります。

さあ、あなたも「ぎょうだ健幸UP!マイレージ」に参加して、自らの健康と記念品、豪華プレゼントを手に入れましょう。

詳細については、事業パンフレット(マイレージカード)をご覧ください。

▶実施期間 6月1日(出)～平成26年1月31日(金)

▶対象 20歳以上の市民の方

▶パンフレット(マイレージカード)配布場所

市役所、南河原支所、保健センター、図書館、グリーンアリーナ、各公民館など(パンフレットのみ市ホームページよりダウンロード可)

★草津温泉宿泊利用券(3名)
★白河市特産品(20名)
★上野村特産品(20名)
が抽選で当たるよ!



〈健康づくり推進キャラクター〉



ポイントが獲得できる項目

<p>必須 各種健(検)診を1つ以上受診</p>	<p>健康づくりイベント、講演会、健康教室などに参加</p>
<p>私の健康目標「健幸宣言」を立て3カ月以上取り組む</p>	<p>埼玉県が指定する市内の「健康づくり協力店」で食事または買い物をする</p>

必須条件(健(検)診の1つ以上受診)をクリアしていれば、ポイントを集める組み合わせは自由です。10ポイント以上たまったら必要事項をマイレージカードに記入し、応募してください。

カードのポイント記入は全て自己申告制です(ご自身でカードに受診日、日付、参加したイベント、講演会、健康教室名、健幸宣言などを記入します)。

▶問い合わせ 保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)

敬老祝賀式典を開催します

市では、平成25年度敬老祝賀式典を次のとおり開催します。

当日は、敬老模範家庭、三夫婦世帯および金婚夫婦の皆さんを表彰するとともに、アトラクションの披露を予定しています。

敬老模範家庭および三夫婦世帯は、自治会長および地区民生委員からの推薦に基づき選定し、金婚夫婦は、対象者からの申請に基づき、それぞれ表彰します。

▼日時 9月7日(土)午前10時

▼場所 「みらい」文化ホール

敬老祝賀式典で金婚夫婦に記念品を贈呈します

記念品の受領を希望される方は申請が必要となります。

▼受付期間 6月3日(月)～7月31日(水)※期限厳守

▼対象 昭和38年12月31日以前に結婚した夫婦(婚姻年月日は、挙式の日または入籍した日どちらでも可)※昨年までに記念品を受領されている方は除く

▼申請方法 高齢者福祉課、南河原支所および各公民館で配布している指定の申請用紙(市ホームページよりダウンロード可)に必要な事項を記入し、同課に直接提出してください。印鑑や戸籍謄本などが必要ありません。なお、代理申請は可能ですが、電話による申請はできません。

▼問い合わせ 同課高齢福祉担当(内線225)

第2期生
大募集

平成25年度 市民けんこう大学

「目指せ! 健康の達人(マイスター)☆」

継続的な健康づくりに楽しく取り組むことを目標として、昨年度より「市民けんこう大学」がスタートしました。いつまでも健康であるためには、市民の皆さん一人ひとりが自分の生活を振り返り、自分の健康を守っていくことが大切です。あなたも「健康づくりマイスター」を目指しませんか。

回	日 時	内 容	場 所	講 師
1	7月19日(金) 午前10時～正午	開講式、オリエンテーション (けんこう大学・大学院合同) ・熱中症予防の話 ・健康長寿サポーター養成講習	商工センター 401研修室	・保健師 ・大塚製薬株式会社
2	8月9日(金) 午前10時～11時30分	【講話】生活習慣病を予防しよう☆ ・行田市の健康状況と今後の話 ・生活習慣病の仕組み	市役所 305会議室	保健師
3	8月20日(火) 午前10時～11時30分	公開講座 【講話・実習】ブラッシング講座	VIVAぎょうだ	歯科衛生士
4 ★	①9月9日(月) ②9月24日(火) ③9月25日(水) 午前9時30分～ 午後0時30分	【講話】 栄養と食事バランスガイドの説明 【見学と試食】 給食センターひまわり給食体験	給食センター ひまわり	・栄養士 ・大塚製薬株式会社
5 ★	①10月1日(火) ②10月5日(土) ③10月9日(水)	【体験実習】 森林セラピー⑥体験ツアー 「上野村の豊かな自然をいただきま～す！」 ※バスにて日帰り	群馬県上野村	森林セラピー ガイド
6	10月22日(火) 午前10時～正午	公開講座 【講話・運動実習】 体に効くサーキットウォーキング教室	グリーンアリーナ	健康運動指導士
7	11月19日(火) 午後1時～2時	公開講座 【講演会】「大豆は世界を救う～青大豆の力」	商工センターホール	家森幸男さん (武庫川女子大学国際 健康開発研究所所長)
8 ★	①11月27日(水) ②11月28日(木) ③11月29日(金) いずれも午後1時30分～4時	【地産地消講座・実習】 行田産青大豆を使って豆腐づくりに挑戦!!	佐間公民館調理室	行田市くらしの会
9 ★	12月7日(土) ①午前9時～正午 ②午後1時30分～4時30分	【普通救命講習】 AEDの使用や心肺蘇生法・止血法などの講習 ※受講者には普通救命講習修了証を授与	行田市 消防本部	救急救命士
10	12月18日(水) 午後2時～3時30分	【講話】 「聴き上手からはじめよう ～聴くは自分をみがくこと～」	市役所305会議室	埼玉県立精神保健 福祉センター
11	平成26年1月18日(土) 午前10時～11時30分	公開講座 【講話・実習】 きもちリフレッシュ講座 笑い気功「全身で笑顔になろう！」	商工センター 401研修室	笑い気功協会
12	平成26年1月中	【介護予防講座】 今からできる介護予防☆	未定	高齢者福祉課
13 ★	①平成26年1月30日(木) ②平成26年1月31日(金) ③平成26年2月4日(火) 午前10時～11時	【実習】 リラックス・ヨガ ヨガの呼吸法を身に付けよう	中央公民館 レクリエーション室 (「みらい」内)	ヨガインストラクター
	平成26年2月22日(土) 午前10時～11時30分	修了証書授与式 (けんこう大学・大学院合同)	商工センター 401研修室	—

(★は、それぞれの日程または時間から、一つを選択して受講する講座です)

- ・1講座を2単位とし(修了証書授与式は除く)、自由に講座を選択します。
- ・8講座【16単位】以上取得した方を「行田市健康づくりマイスター」として認定します。
- ・今年度、健康診断(特定健康診査など)を受診した場合は、1講座【2単位】を受講したものとみなします。
- ・日程、内容、場所、講師などは変更になる場合があります。
- ▶**定員** 60人(応募者多数の場合は抽選)
- ▶**対象** 市内在住の方で、「健康づくりマイスター」取得を目指せる方
※昨年度市民けんこう大学を受講した方は申し込みできません。
- ▶**受講料** 一部自己負担あり
- ▶**申し込み・問い合わせ** 6月28日(金)までに電話で保健センター健康づくり支援担当(市役所内・内線378)

