

お知らせ

令和7年度健幸ポイント事業が始まります



問い合わせ 保健相談センター健幸のまち推進担当 ☎042-985-5122

令和7年度健幸ポイント事業は、6月2日(月)から行います。

この事業は、市民の皆さんに健康づくりのきっかけを提供するもので、日々の健康づくりが健幸ポイントとして加算され、市が設定するポイントを獲得した人にはプレゼントをお渡しします。

まずは、令和7年度の健幸ポイント手帳を取得してください。



期間 6月2日(月)～令和8年1月31日(土)

対象 市内在住、在勤、在学で18歳以上の人

健幸ポイントの種類

- 健康チェックポイント
- 健幸事業参加ポイント
- ウォーキングポイント
- 健幸チャレンジポイント

配布開始日 6月2日(月)

配布場所 保健相談センター、各公民館、参加する健幸事業等

※6月15日(日)に、文化体育館「ひだかアリーナ」で開催する健幸まつりでも配付します。詳しくは、広報ひだか6月号をご覧ください。

募集

ずっと健幸でいるために～これから始めるフレイル予防～



問い合わせ 長寿いきがい課高齢者支援担当(1階⑤番窓口)

一緒にフレイル予防を始めましょう！

フレイル(健康と要介護の中間の状態)は予防することができ、早めの対策で健康に戻ることができます。

この教室では、理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士があなたにお薦めのフレイル予防行動をお伝えします。教室終了後、セルフチェックや理学療法士からのお手紙を通して、自分でフレイル予防行動を続けられるようにお手伝いしていきます。教室終了から3か月間フレイル予防行動を続け、もう一度体力測定をしてご自身の体調の変化を確認できます。

今回の教室のデータは、個人が特定できないようにし、埼玉医科大学保健医療学部での研究に用いられます。

対象 65歳以上の市民

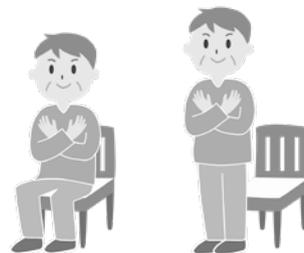
人数 各会場25人(申し込み順)

講師 理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士

費用 無料

持ち物等 動きやすい服装、飲み物、タオル、筆記用具

申し込み 5月14日(水)以降に、電話または直接担当へ



場所	期日		時間	内容
高麗川公民館	1日目	6月25日(水)	午前9時30分～正午の間の1時間	1日目：フレイルチェック測定(簡単な体力測定、滑舌、骨密度のチェック) 2日目：結果説明、講話(運動、栄養、 ^{こくう} 口腔、社会参加)
	2日目	7月2日(水)	午前9時30分～正午	
高麗公民館	1日目	6月26日(木)	午後1時30分～4時の間の1時間	
	2日目	7月3日(木)	午後1時30分～4時	
高萩公民館	1日目	7月10日(木)	午前9時30分～正午の間の1時間	
	2日目	7月17日(木)	午前9時30分～正午	