

令和5年度

健康な毎日を！

マイトレ教室

「運動したいけど、なかなか続かない…」、「運動を始めるきっかけが欲しい!」と、考えているそのあなた!

大好評の**マイトレ教室**の参加者を今年度も大募集します。参加して健幸(健康で幸せ)な毎日を目指しませんか。

昨年度参加者の声(アンケートより)

- 最初の頃は、ウォーキングも苦しかったけれど、少しずつ慣れてきて外に出るのが楽しみになった(50代女性)
- これまでやったり、やらなかったりだった早朝の散歩が、マイトレを通して習慣化することができた(70代男性)
- 筋トレのやり方を教えていただいて、とてもよかったです(60代女性)

毎日の運動量が計測できます
教室期間中、参加者は活動量計を身につけて日々のデータを記録します。データは、スマートフォンやパソコンからいつでも確認できます。

あなただけの運動プログラムを作成します
筑波大学が持つ10万人分もの研究データから、参加者一人ひとりに合わせた運動プログラムを作成します。プログラムは大きく分けて有酸素運動、筋力トレーニング、食事改善の3つで構成されています。

1か月ごとの運動状況が確認できます
毎月、日々の運動状況が一目で分かる実績レポートをお渡しします。自身の頑張りが確認できます。

参加をお待ちしています!

若返りましょう!

マイトレ参加で…



- ① 体力年齢の若返り
参加前: 71・4歳
6か月後: 65・6歳
- ② 平均歩数(1日当たり)の増加
参加前: 4171歩
3か月後: 6189歩

こんな効果が出ています(昨年度参加者のデータ)



実績レポート

自身の頑張りが確認できます。

参加をお待ちしています!

- ★健康推進課(保健センター内)
24・2003・FAX 24・2005
- ★健康推進課(保健センター内)
- ★参加の可否と日程等、詳しくは別途お知らせします。
- ★健康推進課(保健センター内)
- 24・2003・FAX 24・2005

新型コロナ

ワクチン接種のお知らせ

★新型コロナワクチン相談窓口 ☎71-8780・FAX 24-2005

令和5年春開始接種は8月末で終了します

令和5年春開始接種は、8月末で終了となります。接種を希望する方は、早めの予約をお願いします。



●接種について

対象 初回接種(1・2回目)を完了した次のいずれかに該当する方

- ① 65歳以上の方
- ② 5歳以上の方のうち、基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
- ③ 医療機関や高齢者施設、障害者施設等の従事者

接種間隔 最終接種から最低3か月空けて接種

使用ワクチン オミクロン株対応2価ワクチン

費用 無料

●接種予約には接種券が必要です

対象者	接種券の発送について
対象①	順次発送しています。
対象②	申込が必要です。 特に基礎疾患を有する60歳～64歳の方も、今回は申込が必要です のでご注意ください。
対象③	申込が必要です。

※基礎疾患の一覧や接種券の申込方法等、詳しくは市HPをご覧ください。



市HP

◆ワクチン接種の予約はWEBまたは電話で

WEB予約 URL: <https://v-yoyaku.jp/110367-kodamagunshi>

電話予約(無料) ☎0120-501-536
受付 午前9時～午後5時(平日のみ)



いつまでも健康な歯を!

8020運動達成者を募集します

★健康推進課(保健センター内) ☎24-2003

市では、皆さんが歯に関心を持ち、より健康に過ごせるよう、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」を合言葉にした『8020運動』を推進しています。

今年度も8020運動達成者を表彰します。

表彰対象者 次の①～③すべてに当てはまる方

- ① 8月24日時点で80歳以上の方
- ② 歯を20本以上保っている方

③ これまでに8020運動達成者として表彰されていない方

該当する方は、本庄市児玉郡歯科医師会に加入している歯科医院に8月24日(木)までにお問い合わせください。後日、8020運動達成者として表彰します。

※昨年度は37名が表彰されました。