

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)
- これまでゆったり、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付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・FAX24・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・FAX24・2005
- 定員 80名(多数の場合抽選)
- 参加費 無料
- 申込 7月24日(月)までに左記へ
- ① 40歳以上の市内在住者
- ② 医師から運動を禁止されていない方
- ③ 期間中、自宅と教室で運動を継続できる方
- ④ マイトレ教室に参加したことがない方
- 会場 保健センター2階研修室
- 対象 次のすべてに当てはまる方
- ① 隔週水曜日 午前9時30分～10時
- ② 隔週木曜日 午前9時30分～10時
- ③ 隔週水曜日 午前10時45分～11時
- ④ 隔週木曜日 午前10時45分～11時
- 実施日時
- ① 隔週水曜日 午前9時30分～10時
- ② 隔週水曜日 午前10時45分～11時
- ③ 隔週木曜日 午前9時30分～10時
- ④ 隔週木曜日 午前10時45分～11時
- 開催期間 9月～令和6年2月まで
- 月2回(隔週)実施

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・FAX24-2005

### 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。 <b>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</b> 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 : <a href="https://v-yoyaku.jp/110367-kodamagunshi">https://v-yoyaku.jp/110367-kodamagunshi</a>	
-------	---	--

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。