



歩いて、測って
ポイントを貯めよう！

健康ポイント事業新規参加者募集

- 対象者 18歳以上の市民 ※高校生を除く
- 参加費 1,000円（税込）
- ポイント付与期間 6月1日(土)～12月31日(火)
- ポイントの貯め方 配布する活動量計やスマホ専用アプリを使い、日々の歩数や体組成測定、健診受診、市が指定する教室・イベントなどに参加することでポイントが貯まります。
- 交換賞品 最大5,000円分の賞品（QUOカード、楽天ポイントなど）
- 申し込み期間 4月1日(月)～5月15日(水)
※期間終了後も随時申し込みを受け付けます。
- 申し込み方法
専用Webページまたは申し込み用紙の提出
※スマホ専用アプリは専用Webページからの申し込みのみとなります。
- 申し込み先 健康増進課（中央保健センター）、各庁舎地域振興課
- 問い合わせ先 健康増進課 ☎2114



専用Webページ▶

《事前説明会》

5月15日(水)までにお申し込みの方を対象に、事前説明会の案内を送付します。

- 期 日 5月27日(月)・28日(火)
※27日は午後のみとなります。
- 時 間 ①午前9時～ ②午前11時～ ③午後1時45分～ ④午後4時～ ※各回1時間程度
※申し込みの際に希望日を選択してください。
- 会 場 中央保健センター（北中川原313）

高年齢者肺炎球菌ワクチン接種

65歳の方を対象に予防接種を行っています。65歳の誕生日の翌月に接種券を送付しますので、希望する方は予防接種を受けてください。なお、過去に一度でも接種したことがある方は対象外です。

- 料 金 無料 ※県外で接種の場合、要事前申請
- 接種期限 66歳の誕生日の前日
- 接種会場 市指定医療機関
- 問い合わせ先 健康増進課 ☎2112



健康長寿講演会

QOL向上プロジェクトの一環として、講演会を開催します。

- 日 時 6月1日(土)／午後1時30分～3時30分
- 会 場 コミネス小ホール
- 内 容 「あなたと家族の睡眠のあたりまえ」を、すこしだけうたがってみよう
- 講 師 米国スタンフォード大学 睡眠医学センター 准教授 河合 真氏
- 対象者 50歳以上の市民
- ※当日は、LINEから生中継で講演会の様子をご覧になれます。
- 参加料 無料
- 申し込み方法 プロジェクト公式LINE（QOLLINE）の友だち登録をしてください。登録後、5月中旬までに申し込みの案内を送りますので、LINEでお申し込みください。
- ※友だち登録に必要なグループコードは961です。
- LINE友だち登録期限 5月3日(祝)
- 問い合わせ先 健康増進課 ☎2114

友だち登録はこちら▶



5月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
1日(水)	9:30～	大信保健センター	40歳以上
8日(水)		東保健センター	
13日(月)	13:30～	中央保健センター	77歳以上
17日(金)	9:30～	表郷保健センター	40歳以上
22日(水)	13:30～	アナビススポーツプラザ	40～70歳

【健康ポイント事業】50ポイント 1回/月

お知らせ
ラウンジ
りぷらん
子育て情報

子育て情報

保健情報

くらしの
情報館

風月の芸術祭
in白河

高齢者
あつたか広場

休日当番医・
無料相談ほか

市長の
手控え帖