

# 健康寿命をのばそう！

9月は健康増進普及月間です。市ではみなさんの健康をサポートするため、さまざまなイベントをご用意しております。  
ぜひ、ご参加ください！

申込み・問合せ 健康増進課 ☎(42)8421

## ■幸手市オンライン個別運動プログラム

オンデマンドレッスンお家で簡単！好きな時間、好きな場所でエクササイズ！  
ヨガ・エアロビクスなど、本格的なプログラムから、家事やお仕事の合間の、ちょっとしたスキマ時間でできるプログラムなど、合計50本以上のプログラムが期間限定無料で何度でも視聴可能です。

対象 市内在住、在勤で20歳～75歳未満の人

視聴期限 12月31日(火)まで

申込み 12月31日(火)までに

①下記申し込みサイトまたはQRコードから動画視聴の申し込みをして視聴用のURLとパスワードを取得

②①で取得したURLとID・パスワードで、ご自身の端末からログインをして動画視聴

※通信料はお客様負担のため、Wi-Fi環境での利用をお勧めします。

申し込みサイト <https://r-chiiki.iqform.jp/form/sattekenkor6/input>



## ■参加しよう！

コバトン ALK00 マイレージ

楽しみながらウォーキングを継続していくために、埼玉県のス마트フォンアプリを活用した健康づくり事業を推進しています。歩数に応じて「マイレージポイント」を獲得することができ、ポイントに応じて抽選で賞品が当たります！ぜひご参加ください。

対象 市内在住で満18歳以上の人

費用 無料

参加方法 アプリのダウンロードは右記から



ALK00(あるこう) 検索

「ALK00」は、株式会社ナビタイムジャパンが開発・提供するアプリです。  
Appleのロゴ、App Storeは、米国および他の国で登録されたApple Inc.の商標です。  
Google PlayおよびGoogle PlayロゴはGoogle LLCの商標です。



## アプリに関するお問い合わせ

コバトン ALK00 マイレージコールセンター

☎0570-015566 (ナビダイヤル)

※受付時間 午前9時～午後5時

(土曜、日曜、祝日、年末年始を除く。)

※ナビダイヤルの通話料金は発信者の負担となります。

詳細はコバトン ALK00 マイレージ公式サイト(右記QRコード)をご覧ください。

## ■スタイルアップ運動教室

今年度も健康運動指導士による運動教室を実施します！

運動したいけどやり方が分からない…。そんな人はぜひご参加ください！

日時 9月27日(金)、10月25日(金)、11月8日(金)、12月23日(月)(全4回)

午前9時30分～11時30分

※1日のみでもご参加できます。

場所 ウェルス幸手2階 トレーニング室

内容 ストレッチ指導、筋力トレーニング指導、栄養指導など

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 20人(申込み順)

※初参加者優先です。

持ち物 飲み物、タオル、屋内用シューズ

申込み 9月6日(金)午前8時30分から電話

## ■高血圧症予防教室

日時 ①10月3日(木)午後2時～3時30分

②11月7日(木)午後2時～3時30分

場所 ウェルス幸手2階 第1会議室

内容 ①医師による講話 血管年齢測定、ベジチェック(野菜摂取量測定)

②管理栄養士による栄養講話

対象 健診などで血圧が高く改善が必要な人、服薬・通院中の人、

高血圧症予防に興味のある人

定員 各回30人(申込み順)

参加費 無料

持ち物 筆記用具

主催 幸手市食生活改善推進員協議会

申込み 9月4日(水)午前8時30分から電話

## ■体組成測定・成人健康相談

全身や部位別の体脂肪、筋肉量、体年齢を測定し、測定結果について保健師から説明します。

健康相談希望者には血圧測定、尿検査も実施します。

※日程などの詳細は、本紙16ページ(健康ガイド)をご確認ください。

## ■食生活相談

病態別の食事のとり方や食事の疑問などについて管理栄養士が個別相談を実施します。

※日程などの詳細は、本紙16ページ(健康ガイド)をご確認ください。