

理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士がサポート!

介護予防・生活支援サービス事業（通所型サービスC） 「シニア健康あっぷ塾」参加者募集!

「歩くスピードが遅くなってきた」、「歩幅が狭くなってきた」、「ペットボトルの蓋が開けにくくなった」内心不安だけど、何をしたらいいのかと悩んでいるかた…。

この教室は、腰痛・膝痛や転倒予防のため、イスやマットなどを使用した運動で柔軟性を高め、筋力とバランス能力をつけます。

また、健康の維持に欠かすことのできないお口の働きや噛むことの大切さなど、正しい口腔ケアの学習をします。さらに、栄養プログラムを加え、介護予防に取り組むことで、生活レベルを向上させることを目的としています。

これからも自分らしい生活を続けるために、ぜひご参加ください。

■対象者

次の①から④までの条件をすべて満たすかた

- ①町内在住のおおむね65歳以上のかた
- ②「基本チェックリスト」を実施し、運動機能などに低下が認められたかた
- ③医師から運動の制限を受けていないかた
- ④原則として全日程（12回）参加できるかた

■日程

上記参照

■時間

各日 午前9時20分～11時20分

■場所

保健センター

■参加費

無料

■定員

10名（各クール定員になり次第締切）

■送迎

車での送迎は相談のうえ決定

■申込み

4月15日(月)から電話申込み開始



開催日程

- ① 6月7日(金) ⑦ 8月8日(木)
- 6月13日(木) ⑧ 8月15日(木)
- ② 6月20日(木) ⑨ 8月22日(木)
- ③ 7月4日(木) ⑩ 8月29日(木)
- ④ 7月12日(金) ⑪ 9月5日(木)
- ⑤ 7月18日(木) ⑫ 9月12日(木)
- ⑥ 8月1日(木)

申込み・問合せ＝地域包括支援センター ☎76-1325

自転車用ヘルメット購入費を助成しています!

道路交通法の一部改正により、令和5年4月1日から自転車の乗車用ヘルメットの着用が努力義務になりました。この改正を受け、町では自転車用ヘルメット購入費助成事業を行なっています。

自転車を乗る際は、自転車の安全利用を心がけ、悲惨な交通事故を減らせるよう、ヘルメットを着用ください。

【対象者】以下のすべてに該当するかた

- ①町内に住所を有するかた
- ②助成対象者およびその世帯員に町税の滞納がないかた（町内学校に在学する人は対象外）

【対象のヘルメット】以下のすべてに該当するヘルメット

- ①一般財団法人製品安全協会が定めるSG基準に適合するものとして認証を受けたヘルメット、その他ヘルメットとして安全基準を満たしたと認証機関が認証したヘルメット
- ②新品のヘルメット（令和5年10月1日以降の購入に限る）

【助成額】

助成対象経費の全額（上限2,000円）
※申請は、1人につき1個・1回に限る

【申請方法】

ヘルメットを購入した日から1年以内に、以下の書類を添えて申請してください。様式は、町のホームページまたは、総務課窓口で配布しています。（申請は、対象者と同一世帯の人でも可能です）

- ①ヘルメットの購入に係る領収書その他支払の事実を確認できる書類の写し
- ②ヘルメットの保証書の写し



問合せ＝総務課 生活環境係 ☎76-1115

令和6年度ミムリン健幸ポイント事業

令和6年度から、「歩くこと」をより重視したポイント獲得に変更となります。たくさん歩いてポイントを貯めて「みさと元気チケット」と交換しよう!



■ポイント項目

| 項目 | 獲得条件 | ポイント数 |
|---------|--|----------------------------|
| 歩数 | 1日の歩数が各年齢別に設定された目標歩数を達成 | 4-16ポイント/日 |
| 継続参加 | データ送信を行う（月1回のみ） | 100ポイント/月 |
| 特定健診等 | 特定健診、後期高齢者医療健診、職場健診*、学校健診*、人間ドック*のいずれかを受診 ※については、結果を住民保険課に提出する必要があります | 500ポイント |
| がん検診等 | 各種検診を受診（町の受診券を利用すること） | 200ポイント/項目 |
| 事業、イベント | 元気!いきいき100歳体操に参加 | 20ポイント/回 (上限1,000ポイント) |
| | 高齢者いきいきサロンに参加 | 200ポイント/回 (上限1,000ポイント) |
| | 各種事業に参加（運動、健康づくりに関するもの） | 200-500ポイント/回 |

※獲得合計ポイントの上限は、5,000ポイントとなります。

■歩数によるポイント

| 年齢 | 4ポイント | 8ポイント | 12ポイント | 16ポイント |
|---------|--------|--------|--------|---------|
| 20歳～64歳 | 4,000歩 | 7,000歩 | 8,000歩 | 10,000歩 |
| 65歳～74歳 | 4,000歩 | 5,000歩 | 7,000歩 | 9,000歩 |
| 75歳以上 | 2,000歩 | 4,000歩 | 5,000歩 | 7,000歩 |

歩数アプリ、ウェアラブルデバイスについても令和6年7月から使用可能になります。より便利に、より手軽に参加が可能となります。みなさんの参加をお待ちしています!

問合せ＝教育委員会事務局 生涯学習係 ☎76-3431

※4月より、保健センターから窓口が変更となりました

4月6日(土)から15日(月)は、春の交通事故防止運動期間です!

埼玉県の重点目標は、「自転車乗車時のヘルメット着用促進」「横断歩道における歩行者優先の徹底」です。

自動車や自転車に乗るときは、周囲の安全を確認して走行しましょう。特に、見通しの悪い交差点を通過するときは、停止または停止可能な速度で進行して、周囲の安全確認をしましょう。



問合せ＝総務課 生活環境係 ☎76-1115