

Vitality我孫子ウォーク 歩いて延ばそう健康寿命

ウォーキングなどの運動に取り組んで目標ポイントを達成すると、さまざまな特典が獲得できます。

対象 市内在住の15歳以上で、次の全てに同意できる方…
○住友生命から本事業に関するメールが届く ○アンケート(無記名)への協力

※すでにVitality健康プログラムに加入済みの方は参加不可

定員 先着200人 **費用** 無料



利用の流れ

- Step1 申し込みとアプリのインストール(9月28日(月)9時～10月4日(日))**
市ホームページから申込サイトにアクセス
※Vitalityアプリ以外に、歩数計測アプリのダウンロードが必要な場合があります。  市HP▶
- Step2 ポイントを取得し特典をゲット(10月5日(月)～11月29日(日))**
1週間ごとの運動目標に向けてウォーキングなどを行う→目標を達成してルーレットを回す→特典(ドリンクチケットなど)を獲得 
- Step3 アンケートに回答**
メールで送付されるアンケートに回答

Vitalityアプリ登録サポート会・インボディー測定会

健康・栄養状態を測定するインボディー測定会のみの参加も可能です。

日時 9月30日(木)10時～15時 **場所** 我孫子南近隣センター

費用 無料(申込不要)

あびこ健康ポイントをためて、ち～バリュ～カードをもらおう

- 健康に関する目標に取り組んだり、健(検)診を受けてポイントをためると、お得なサービスを受けられます。
- 対象** 市内在住で、市に住民登録がある20歳以上 **費用** 無料
- Step1 申請用台紙を取得**
紙版…健康づくり支援課、各行政サービスセンター、各近隣センターで配布
電子版…申込フォーム  ▲市HP
- Step2 ポイントをためる**
健(検)診を受けたりウォーキングなどをしてポイントをためる※「Vitality我孫子ウォーク」は、あびこ健康ポイントの対象です。  ▲申込フォーム
- Step3 ち～バリュ～カードをゲット**
100ポイントためてカードをもらう
- Step4 協賛店で特典をゲット**
県内約1,300の協賛店で、割引・景品などの特典が受けられます。カードの有効期間は交付日から1年です。  ▲ち～バリュ～ネットHP



〈共通〉 問 Vitality我孫子ウォーク…住友生命Vitalityサービスセンター
☎0120-307864(月～金)9時～18時、(土)9時～17時※(祝休を除く)、あびこ健康ポイント…健康づくり支援課☎04-7185-1126

ポールウォーキング教室

	①室内コース(基礎編)	②外コース(応用編)
日時	11月4日(木)13時15分～15時30分(受付13時～)	11月11日(木)13時30分～15時30分(受付13時15分～) ※雨天時18日(木)
場所	アビスタ	手賀沼公園
内容	ポールの持ち方などの基礎、ストレッチ、実践、栄養・歯の話と口の体操	公園付近をウォーキング

講師 長岡智津子さん(日本ポールウォーキング協会マスターコーチプロ)、歯科衛生士・管理栄養士(①のみ)

対象 市内在住の65歳以上※②は①を要受講

定員 各先着30人(要申込) **費用** 無料

持ち物 運動靴(①は室内用)、タオル、飲み物、ポール(貸し出し可)、筆記用具(①のみ)※②はリュックサック推奨

申問 11月2日(月)までに高齢者支援課・内線20396

新型コロナウイルス・インフルエンザ予防接種

	①高齢者 新型コロナウイルス	②高齢者 インフルエンザ	③小児 インフルエンザ
接種期間	10月1日(木)～ 令和9年3月31日(木)	令和9年1月31日(日)まで ※開始日は医療機関により異なる	
自己負担額	5,500円	1,600円	医療機関により異なる (助成額1回1,500円)
助成回数	1人1回		不活化ワクチンは 1人2回、経鼻弱毒 生ワクチンは1人1回
対象	接種日時時点で市に住民登録があり、次のいずれかに該当する方…○65歳以上 ○60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の障害により日常生活が極度に制限されるまたはヒト免疫不全ウイルスによる重度の免疫機能障害を有する		接種日時時点で市に住民登録がある生後6カ月～小学6年生

※生活保護受給世帯の方などは、①②自己負担免除③助成額1回上限4,000円

接種方法 医療機関へ連絡※契約医療機関(市ホームページ参照)以外で接種する方は、接種前に健康づくり支援課へ要連絡

持ち物 マイナ保険証(資格確認書)、予診票(③のみ。市ホームページからダウンロード可)、生活保護受給証明書(生活保護受給世帯の方などのみ)

問 健康づくり支援課☎04-7185-1634



▲市HP(高齢者
新型コロナ・イン
フルエンザ)



▲市HP(小児イ
ンフルエンザ)

遊具うんどう教室講習会

日時 10月13日(木)10時～11時
(受付9時45分～)

場所 湖北台中央公園
※雨天時保健センター

講師 本庄勇二さん(高齢者体力づくり支援士ドクター)

対象 市内在住の65歳以上

費用 無料(申込不要)

持ち物 運動靴、帽子、タオル、飲み物  市HP▶

問 高齢者支援課・内線20396



なないろいきいき教室「笑いヨガ」

日時 10月15日(木)14時～15時30分

場所 市民プラザ

講師 近藤研作さん(株式会社ソナエル)

対象 市内在住の65歳以上

定員 先着20人(要申込)

費用 無料

持ち物 運動靴、タオル、飲み物

申問 我孫子北地区高齢者なんでも相談室☎04-7179-7360

広告

UEKIYA KAKUMEI

植木屋革命 クイック・ガーデニング

見取り・出張費
無料!

<先着50名様・広報誌限定>我孫子市民割

3000円OFF

我孫子市内 771 名
ご利用いただきました

剪定 伐採 草むしり

タダで見に来るクイック

0120-329-919 9:00～18:00
土日祝含む

株式会社クイック・ガーデニング 本社 〒183-0016 東京都府中市八幡町 3-19-20 サンサティア

●休日(日祝休)・年末年始・夜間に急病になったら：消防署(☎04-7184-0119)に電話してください。休日・夜間救急病院、小児救急病院を案内します。案内された病院に行く場合は、症状を病院に電話してから受診してください。※休日・夜間などの診察料は割高になります。