



みんなで参加しましょう！ 健康づくりを応援するページ

申・問 / 健康づくり課 465-8611

# へるす アップ

## 埼玉県コバトン健康マイレージが始まります！

※参加資格  
年齢18歳以上市内在住の方  
(高校生は対象外です)

楽しく歩いてポイントを貯めよう！

### 事業の流れ



※タブレット端末は、保健センター、わくわくどーむ、総合体育館、北朝霞公民館、西朝霞公民館、東朝霞公民館、内間木公民館、ヤオコー朝霞岡店に設置

### 申込方法 (2通りあります)

郵送申し込みとWEB申し込みがあります。歩数計およびウェアラブル活動量計を選択した場合は1人当たり494円(税込)の送料を負担してください。お申し込みから歩数計が届くまで、約4週間かかります。(お申し込み状況によっては、更に日数がかかる場合があります。)

- 郵送申し込みの場合
    - 封筒に入れて頂くもの
      - 記入済みの申込書
      - 健康保険証のコピー (本人確認書類)
    - あて先 〒330-9091 さいたま新都心郵便局 私書箱159号 埼玉県コバトン健康マイレージ事務局
  - WEB申し込みの場合
    - パソコン、スマートフォンからお申し込みできます。\*
    - 健康保険証のコピー (本人確認書類) を後日郵送してください。(あて先は左記のとおり)
- 詳細はWEBへ！  
埼玉県コバトン健康マイレージ  検索

### 健康あさか普及員と企画しました

友人同士や親子で参加

## 1か月間の健康づくりにチャレンジ

### 参加者募集

教室や講演会に参加して自分にできる健康づくりを見つけませんか？「くらしの中から健康づくり」をテーマに「健康観、食生活、身体活動、休養・こころ、喫煙、飲酒、歯科・口腔」の7つの柱で健康づくりのポイントを提案します。1か月間、仲間と一緒にチャレンジしてみませんか？

### Aコース 健康観、食生活、飲酒、休養・こころ

**第1回 日時：5月30日(火) 午前10時～正午** **試食あり**  
 会場：保健センター  
 対象：市内在住の方 (6月30日(金)にも参加できる方)  
 定員：30人 (申込多数の場合は抽選)  
 内容：「お酒のおつまみとしての野菜の摂り方」講座  
 野菜ソムリエプロ 牧野悦子さん  
 〈特別プログラム〉 アルパの生演奏  
 で心を癒しましょう  
 演奏：ネルソンさん

### Bコース 健康観、食生活、身体活動、休養・こころ

**第1回 日時：6月8日(木) 午前10時～正午** **試食あり**  
 会場：保健センター  
 対象：小学生の保護者 (市内在住の方) (7月26日(水)に親子で参加できる方)  
 定員：30人 (申込多数の場合は抽選)  
 内容：「簡単に食べられる野菜のおやつ」講座  
 野菜ソムリエプロ 牧野悦子さん  
 〈特別プログラム〉 楽しく踊って基礎代謝アップ！  
 ベリーダンスの体験付き  
 講師：Nasimさん

申込期間：5月1日(月)～15日(月) (必着)  
 申込方法：保健センター窓口かはがきで申し込み  
 はがきの場合は、①希望コース ②氏名(ふりがな) ③住所 ④年齢 ⑤電話番号 をご記入ください。  
 (※Bコースの場合は、⑥参加の小学生の学年と氏名(ふりがな))

**第2回 日時：6月30日(金) 午前9時30分～正午**  
 会場：中央公民館・コミュニティセンター  
 健康づくり講演会  
**1部 筋力アップで健康寿命をのばそう！**  
 東洋大学ライフデザイン学部 神野宏司さん  
**2部 埼玉県健康長寿サポーター養成講習**  
 健康あさか普及員  
 ※健康づくり講演会をみの参加方法は広報6月号をご覧ください。

**第2回 日時：7月26日(水) 午前9時30分～正午 (予定)**  
 会場：陸上競技場&中央公民館・コミュニティセンター  
 対象：Bコース1回目参加の保護者とその小学生  
**メダリストが教える、速くなる魔法の走り方**  
 世界マスタース陸上メダリスト 渡辺潤一さん  
**埼玉県健康長寿サポーター養成講習**  
 健康あさか普及員

※両コースは、体組成の測定、健康マイレージの紹介を予定しています

### 5月31日(水)は「世界禁煙デー」 5月31日(水)～6月6日(火)は「禁煙週間」です！

「世界禁煙デー」とは、世界保健機関 (WHO) が毎年5月31日を禁煙を推進する日として制定した日のことです。具体的には、喫煙による健康へのリスクについて関心や理解を深める日としています。禁煙はがんや循環器病などの生活習慣病を予防するうえで重要です。この機会に喫煙について、もう一度考えてみましょう。  
 なお、日本では毎年5月31日から6月6日を「禁煙週間」としています。今年のテーマは「2020年受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から」です。