

第3次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

＼7月1日よりスタート！／

令和8年度しらたか健紅ウェルネスポイント事業 参加者募集！

昨年度は、しらたか健紅ウェルネスポイント事業に多くの方にご参加いただき、ありがとうございました。

昨年度に引き続き、今年度も「しらたか健紅ウェルネスポイント事業」の参加者を募集します。しらたか健紅ウェルネスポイント事業は、歩数や体組成計の測定、健康イベント等に参加することでポイントを貯めることができ、ポイントを貯めると景品と交換することができます。スマートフォンや健康福祉課より貸し出しを行っている活動量計（歩数計のこと）で参加をすることができます。

「測る→分かる→気づく→変わる」のサイクルで、自分の体を知っていただき、健康を身近に、そして楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。詳しくは、同日配布のチラシをご覧ください。

昨年度参加された方は、特に申し込み等は不要です。アプリにログインすることで、今年度も参加することが可能です。ログインに必要なIDやパスワードをお忘れの方は、タニタヘルスリンクカスタマーサポート（☎ 0120-771-015）まで、お問い合わせください。

スマートフォン



活動量計



アプリ・活動量計の個別登録会と事業説明会を下記の日程で開催します。当日は、実際に体組成計の測定も行いながら、ご説明させていただきます。

今年度、ぜひチャレンジしたい、お友達と一緒に話を聞いてみたい、スマートフォンの操作が不安で登録方法を知りたい、どんな事業なのか知りたい等、ぜひ皆さまのご参加をお待ちしております。下記の連絡先まで、お申し込みください（①・②どちらも参加可能です）。

	日時	時間帯	
①アプリ・活動量計の個別登録会	7月1日（水）	10：30～12：00	13：30～15：00
	7月2日（木）	10：30～12：00	13：30～15：00
②事業説明会 ※説明会開始30分前よりアプリ・活動量計の登録をする時間を設けております。ご希望の方は30分前までお越しください。	7月3日（金）	11：00～12：00	14：00～15：00
	7月4日（土）	11：00～12：00	13：30～14：30

■申込期限：6月26日（金）まで

《申し込み・問い合わせ》白鷹町健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

7月の健康カレンダー

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

●同日検診のお知らせ

受付時間は7:30～9:40です。

※バス送迎を希望する方は、事前の申し込みが必要です。問診票送付時にご案内します。

期 日	会 場	場 所
2日(木)	蚕桑地区 コミュニティセンター	蚕桑 14～20

- ①資格確認書またはマイナンバーカード（保険証として使用できるもの）を持参してください。
- ②肝炎ウイルス検診は、40歳以上で今まで受けたことのない方が対象です。肝炎ウイルス検診受診券（無料券）をお持ちの方は、保険証と一緒に持参してください。
- ③国民健康保険以外の方で、特定健診を希望される方は、保険者が発行した受診券を持参してください。

●「愛のかたち献血」にご協力ください！

期 日	受付時間	場 所
10日(金)	9:30～11:30	しらたか不ニサッシ(株)
	13:30～15:30	(株)アーレスティ山形

●乳がん・子宮頸がん検診

期 日	受付時間	対象地区
8日(水)	13:00～13:30	蚕桑
13日(月)※		十王・鷹山
28日(火)		

■会場：南陽検診センター

- ①※印の日は送迎します。ご希望の方はお電話で1週間前までに必ずお知らせください。
- ②ご案内は、検診日の約3週間前に郵送します。
- ③個別検診（町立病院・公立置賜長井病院等）も受けられます。ご希望の方はお電話でお知らせください。

●「運動で自分磨きプログラム」

内 容	日時と会場
金曜日の筋活レッスン	10・24日(金) 14:30～15:30 鮎貝地区コミュニティセンター
月イチの体幹リセット	13日(月) 19:30～20:30 東根地区コミュニティセンター

■参加費：無料

※参加者募集中です。なお事前予約が必要となります。

「耳からはじめる健康づくり講演会」のお知らせ

聴覚機能の低下は単に聞こえづらだけでなく、外出を控えたり、人との繋がりが希薄になることで認知症発症のリスクにもつながると言われています。このような状態は「ヒアリングフレイル」と呼ばれており、早めに気づき、対策することが大切です。予防のきっかけの一つとして、ぜひご参加ください。

- いつ 6月22日(月) 13:30～15:30
- どこで 白鷹町中央公民館2階 大会議室
- 対象者 どなたでも
- 参加費 無料
- 講師 中石 真一路さん
(聴脳科学総合研究所(株)代表取締役・所長)
- 内 容 ヒアリングフレイルとは？
難聴と生活習慣病の関係について
聴覚支援・対話支援機器の活用について

※6/17(水)までに、お電話か申込フォームよりお申込みください。

無料個別相談会も同時開催！！

講演終了後、事前申込の先着6名さまに「聞こえ」の相談を行います！

※個別相談会は電話でお申し込みください。

※1人10分程度で申込順にご案内します。



申込フォーム▶



チラシはこちら▶



【お申込み・お問合せ先】白鷹町社会福祉協議会 地域包括支援センター ☎ 86-0112