



タニタ 歩数イベント第6弾 【富士山編】を開催します！

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

霊峰、富士山へ…バーチャル登山しませんか？

■歩数イベントとは

活動量計を携帯しながらウォーキングをして、タニタのホームページへデータ送信をすると、富士山周辺の観光地を散策しているかのように架空の旅ができます。

■実施期間 1月9日(土)～2月7日(日)(30日間)

■目標歩数 255,000歩(1日平均8,500歩)

■参加方法 きくよう健康倶楽部に会員登録する

※きくよう健康倶楽部に会員登録している人は自動的に参加できます。

■確認方法

歩数データを送信したあとに、「タニタからだカルテ」のホームページにご自身のIDとパスワードを入力し、ログインします。メニューの「ウォーキングラリー」のコンテンツから自分の所在地や順位を確認できます。また、コンビニエンスストアローソン店頭「ロッピー」画面でも、データ送信時に同様の確認ができます。

■ポイントの付与

開催期間中にゴール達成した会員に400ポイントを付与します。ポイント付与日は2月26日(金)です。

■チャレンジコース

75歳以上で、期間中に合計歩数9万歩(1日平均3千歩)達成した人には200ポイント付与します。ただし、富士山編のゴール達成をし、400ポイント付与した人は除きます。

■その他

イベント期間中は毎日のデータ送信が理想です。少なくとも10日に1回は送信をしてください(10日過ぎるとイベント対象の歩数にカウントされません)。開催期間終了後は2月17日(水)までにデータ送信を済ませてください。この日を過ぎて送信しても、イベントの対象歩数となりません。スマートフォンを利用している人で、「ヘルスプラネット」のアプリをダウンロードしていても、アプリを通じての歩数データ送信はしないでください。からだカルテにうまく連動しないことがあります。



体組成無料測定会のお知らせ

■日時・場所 1月28日(木) 午前10時～正午 キャロップア
午後1時30分～3時30分 さんふれあ

■対象者 きくよう健康倶楽部会員(当日申込者も可)

■その他 参加費無料。新型コロナウイルス感染症対策のため、急きょ中止することもあります。



インフルエンザ予防接種(1～64歳) 費用の助成対象を増やします

健康・保険課 保健予防係 ☎(232)4912

今年度はインフルエンザ予防接種を希望する人が多く、指定医療機関での接種予約が取りにくい状況が生じています。そこで、今年度に限り、1～64歳の人で、通常は指定医療機関以外で接種を受けた人は全額自己負担でしたが、今年度に限って費用の助成を行います。

助成を希望する人は、必要書類を添えて申請してください。

■新しい助成対象者

次の①～④全てに該当する人

① 接種日に1～64歳の人
② 指定医療機関以外で全額自己負担にてインフルエンザ予防接種を受けた人

③ 接種日に菊陽町に住民票がある人
④ 12月末までの接種分

■申請の方法

窓口または郵送で申し込む

※郵送料は自己負担になります。

■必要書類

① 申請書

(窓口で受け取るか、ホームページからダウンロードできます)

② 領収書など、インフルエンザ予防

接種を自己負担で接種したことがわかるもの

③ 通帳や銀行カードの写しなど、振込口座がわかるもの

■助成額

医療機関に支払った接種費用から1,900円を差し引いた額(上限額2,421円)

■申請期限 3月31日(水)

インフルエンザ予防のために

・手洗い、マスク着用の感染症対策を徹底しましょう。

・アルコール製剤による手指消毒も有効です。

・人混みは避けましょう。

・室内では適度な湿度(50～60%)を保ち、換気をしましょう。

・バランスの取れた食事と睡眠、休養を十分取りましょう。

・適度な運動、小まめな水分の補給を心がけましょう。

・予防接種を受けましょう。

※予防接種を受けることで、発病の可能性を減らすだけでなく、重症化予防も期待できます。

いつかしようを、今にしよう。はたちの献血 「はたちの献血」キャンペーン

1～2月は「はたちの献血」キャンペーン期間です。献血者が減少しがちな冬季は、輸血用血液が不足しやすい季節です。このため、県では1～2月の2カ月間、成人式を迎えるはたちの若者を中心に、広く県民の皆さんに対して献血を呼びかけています。特に若い人たちに、献血をしたことがない人は、ぜひ400ml献血と成分献血にご協力ください。みんなで、献血の輪を広げましょう。



■問い合わせ

健康・保険課 保健予防係
☎(232)4912

ひとり親家庭対象に 高校受験対策の受講生を募集します

現役塾講師が指導する受験対策です。

■日時 1月10日(日)、2月7日(日)
午後4時～8時

■場所 母子・父子休養ホーム しらゆり

■受講料 無料

■定員 15人

■対象者 ①②どちらも満たす人

① 県内のひとり親家庭の中学3年生

② 母子会会員世帯

※会員でない世帯は年会費千円が別途必要

■申込締切 定員になり次第締め切り

■申込方法 郵送・FAX・公式LINEで申し込む

■申し込み・問い合わせ

〒862-0912 熊本市東区錦ヶ丘34-23

社会福祉法人 熊本県ひとり親家庭福祉協議会

☎(331)6735

FAX(331)6738



公式LINE