

令和6年度

歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング

参加者募集！

昨年度大好評だった、埼玉医科大学グループと連携して実施している「歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング」を今年度も実施します！ 令和5年度の参加者はウォーキングを半年間行ったことで、ウォーキングの習慣がいたり、血液検査や体力測定の結果が改善されました。参加者からも「歩くことが苦にならなくなった」、「歩く楽しさを知るきっかけになった」などの声が聞かれ満足度の高い事業です。

今年度は新たに、コバトン栄養健康アプリを使って、自分で食事内容を入力し、食事のコントロールもできるようになりました！ また、健康になるだけでなく、参加することで毛呂山町健康マイレージのポイントが貯まり最大1,500円の毛呂山町共通商品券を手に入れることができます。ぜひご参加ください！

歩こうよ！もろやま健幸ウォーキングの流れ



1 体力測定・血液検査・アンケートを実施（6月）

体力測定等の結果から個々に理学療法士とウォーキングチャレンジ期間の目標歩数を決めます。

2 ウォーキングチャレンジ（6月～11月）

コバトンALKOOマイレージアプリを利用して、自主的にウォーキングに取り組み、目標達成を目指して歩きます。

また、コバトン栄養健康アプリを利用して、ご自分で食事のコントロールを行います。

ウォーキングが継続できるようにサポート！

- ・医師のウォーキングに関する講演会（9月）
- ・理学療法士からの月1回の電話
- ・保健センターによるLINEを使った情報発信

3 体力測定・血液検査・アンケートを実施（12月）

ウォーキングチャレンジ実施後、体力測定・血液検査・アンケートを実施します。

4 結果説明（令和7年1月）

ウォーキング開始前後の体力測定等の結果をもとに、医師から期間中の成果の説明と、今後の健康づくりのアドバイスを個別に行います。

歩こうよ！もろやま健幸ウォーキングの詳細

■日程 時間は全て午前10時から午後1時まで（医師の講演会のみ午後2時30分から3時30分まで）

	事業開始前の採血・体力測定	医師の講演会	事業終了後の採血・体力測定	結果説明
1グループ	6月2日(日)	9月1日(日)	12月1日(日)	令和7年1月19日(日)
2グループ	6月9日(日)		12月8日(日)	令和7年1月26日(日)

※2つのグループのうち**全ての日程に参加できるグループ**を、どちらか選んでお申し込みください。

■対象 町内在住の40歳以上の人で、下記の要件を全て満たす人

- ・主治医から運動制限がない人
- ・コバトンALKOOマイレージに登録・加入する人
- ・町の公式LINEに登録する人
- ・コバトン栄養健康アプリに加入する人
- ・上記の全日程に参加できる人

■定員 各グループ30人（先着順） ■料金 無料

■持ち物 飲み物、筆記用具、動きやすい服装、スマートフォン

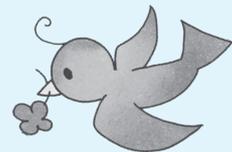
■申込み 4月8日(月)から保健センターにお申し込みください（電話・FAX・LINE可）。

■問合せ 保健センター ☎ 294-5511 FAX 295-5850



LINE申込み

ファミサポ



利用料金補助開始！

毛呂山町では、令和6年度より、ファミリー・サポート・センター事業の利用料を1時間あたり400円補助します。この機会にぜひご利用ください！

問合せ 役場子ども課子育て支援係 ☎295-2112内線143

ファミリー・サポート・センター事業とは・・・

ファミリー・サポート・センター事業とは、子育てのお手伝いをしてほしい人（利用会員）とお手伝いをする人（サポート会員）が会員登録を行い、有償で子どもの送迎や預かり等を行う活動です。

4月1日より利用料の補助を実施！

県内利用料最安値！



利用料 1時間400円から

依頼内容	料金 1時間あたり	
	利用料(補助前)	利用会員が払う額(補助後)
ファミリーサポートの利用（事前面談あり）	800円	400円
緊急サポートの利用（急な利用、病児・病後児保育）	1,000円	600円

※予算上限に達した場合、補助が終了することがあります。

サポート会員大募集！

ファミリー・サポート・センター事業には、子育てのお手伝いをしてくださる人の存在は欠かすことができません。そのため毛呂山町ではサポート会員の募集を行っており、講座を受けていただければサポート会員として登録することができます。下記の日程でサポート会員養成講座を行いますので、ぜひご参加ください。

- 時間 午前10時～午後3時（昼休み1時間）
- 場所 中央公民館展示室
- 受講対象 満20歳以上の人で、心身ともに健康で、子育て支援に理解のある人
- 申込み・問合せ 緊急サポートセンター埼玉 ☎048-297-2903

日程	午前（10時～正午）	午後（1時～3時）
5月13日(月)	ガイダンス ～地域の子育て支援とファミリーサポートの活動～	保育の心と子どもの世話（保育）
5月24日(金)	子どもを安全に預かるために （リスクマネジメント）	事故に備えて ～応急処置（誤飲除去・心肺蘇生法）～

※2日間すべての受講が必要ですが、資格（保育士・看護師・助産師・保健師など）をお持ちの人は免除できる内容もありますので、お問い合わせください。

※上記日程でご都合が合わない場合は、ご相談ください。

※今回実施される講座は、緊急サポート（急な利用など）に関する内容は含まれていません。緊急サポートに対応するには、後日実施される緊急サポート用の講座を受ける必要があります。