

歩こうよ！

運動不足で
お困りの方大募集!!

もろやま 健幸ウォーキング (働く世代版)

埼玉医科大学グループと連携し「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！ 日頃、運動不足が気になる方は、リハビリテーション科医師が勧める運動プログラム（半年間のウォーキングと筋力トレーニング）をやってみませんか？ 期間中は、埼玉医大の理学療法士や保健センターがサポートします。また、ウォーキングの効果について、血液検査や体力測定を行い、医師などの専門家が評価し、個別アドバイスを受けられます。昨年の参加者からは、「歩くことが苦にならなくなった」などの声が寄せられています。今年度は、40～65歳の働く世代で、運動不足を意識している方を募集します。参加費は無料で、最大1,500円分の毛呂山町共通商品券もゲットできます。健康にもつながる一石二鳥の事業、ぜひお申し込みください。

体力測定・血液検査・
アンケートを実施

体力測定・血液検査・
アンケートを実施

8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

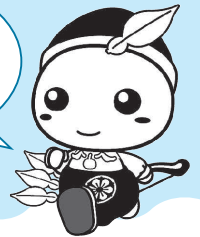
ウォーキングチャレンジ

結果説明

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（10月）
- ・保健センターによるLINEを使った情報発信
- ・ウォーキングイベントなどの案内

埼玉医大とコラボ！ 普段なかなか受けられない特別な健康チェックをぜひこの機会に！
自分の体の変化が数値で見えて安心です。
今話題のLox-index^{ロックスインデックス}で見えない血管の健康をチェックできるよ！



■日程 時間は全て午前9時から正午まで

	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	8月2日(日)	10月4日(日)	令和9年2月7日(日)	令和9年3月14日(日)
2グループ	8月9日(日)		令和9年2月14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 運動不足である、町内在住の40～65歳までの人で、以下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 保健センターに電話または町公式LINEでお申し込みください。

■問合せ 保健センター ☎294-5511

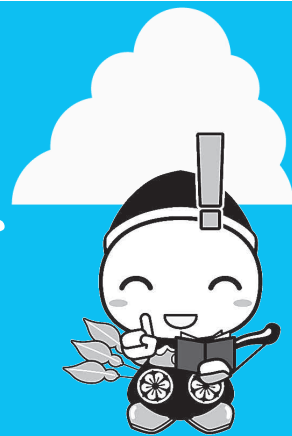


▲詳細はこちら



▲申込はこちら

子どもたちの 健やかな成長を 支援します!!



町では、子どもたちの健やかな成長を支援するため、各種事業を行っています。

該当する場合は、申請や現況届などの手続きが必要となります。詳細な申請要件はお問い合わせください。





問合せ 役場子ども課児童係 ☎295-2112 (内線143・144)



事業名

対象者・支給内容

詳しくはこちら

<p>1 児童手当</p>	<p>高校生年代までの子どもを養育している保護者</p> <p>●支給月額 (児童1人あたり)</p> <p>3歳未満：15,000円 (第3子以降 30,000円)</p> <p>3歳以上：10,000円 (第3子以降 30,000円)</p>	
<p>2 児童扶養手当</p>	<p>高校生年代までの子どもを養育しているひとり親家庭等の養育者</p> <p>●支給月額 (児童1人あたり・所得によって支給制限あり)</p> <p>1人目への支給額：11,340円～48,050円</p> <p>2人目以降の加算額：5,680円～11,350円</p>	
<p>3 特別児童扶養手当</p>	<p>一定の障害のある20歳未満の子どもを養育している保護者</p> <p>●支給月額 (児童1人あたり・所得によって支給制限あり)</p> <p>1級 (重度)：58,450円</p> <p>2級 (中度)：38,930円</p>	
<p>4 こども医療費</p>	<p>高校生年代までの子ども</p> <p>●受診した医療費のうち、保険診療分自己負担額の一部が支給されます。</p>	
<p>5 ひとり親家庭等医療費</p>	<p>高校生年代までの子どもを養育しているひとり親家庭等の子どもと養育者</p> <p>●受診した医療費のうち、保険診療分自己負担額の一部が支給されます。(所得によって支給制限あり)</p>	