

健康と賞品をゲットしよう

伊賀市健康マイレージ

自分の健康を振り返る時間が少なく、生活習慣が乱れがちな人におすすめなのが、健康マイレージです。

いきいきと充実した日々を過ごすために、自分の健康について振り返り、今日からカラダにいいことを始めませんか。

◆ポイント取得方法

自分で健康目標を決めて取り組みましょう。目標を達成したら1日1ポイント獲得できます。毎日違う目標に挑戦しても大丈夫です。ただし、1日のうちに複数内容を達成しても、1日に獲得できるのは1ポイントです。

(健康目標例)

- ・1日6000歩歩く
- ・野菜をたくさん食べる
- ・たばこを吸わない
- ・動画を活用して、ストレッチや筋トレをする

【問い合わせ】
健康推進課
TEL 22・96663
FAX 22・96666

【申し込み】
22・96663
FAX 22・96666
kenkousushin@city.iga.lg.jp



1D検索 @p4120r

④「追加」をタップ。

いが忍にん健康プロジェクト
公式アカウント 
友だち募集中！ 

二次元コードで友だち登録♪

楽しく役立つ健康情報をお届け♪
ショッピングカード機能で健康ポイントを貯めて応募できます

◆健康マイレージとは

ポイントカードを取得して健康づくりに取り組み、20ポイント貯まったら、賞品が当たる抽選に応募することが出来ます。

【とき】 7月1日金～12月28日水

【対象者】

市内在住または在勤、在学の18歳以上の人



LINE公式アカウントのショッピングカード機能利用の場合
健康目標を達成したら、トーク画面下の「メニュー」→「ポイントGET」ボタンをタップしてポイントを貯めてください。

○応募券（紙のポイントカード）利用の場合
応募券に自分で決めた健康目標、達成した日を記入してください。

LINE公式アカウント 利用方法

- ①スマートフォンにLINEアプリをインストール。
- ②LINE「友だち追加」をタップ。
- ③「QRコード」で二次元コード読み取り、または「検索」でIDを入力。

養成講座の受講生を募集します

介護予防リーダーになりませんか

介護が必要な状態になる原因の上位は、筋力や運動機能の低下により転倒や骨折をすることで寝たきり状態になることだといわれています。

しかし、「体を動かしたいけれど、どんな運動をすればいいのかわからない」「一人ではなかなか続かない」という人も多いのではないのでしょうか。

「介護予防リーダー養成講座」では、自分自身が介護予防のための運動習慣を身につけることができ、また、地域で実践するための知識や技術も手軽に習得できます。この機会に介護予防を楽しく学びませんか。

※介護予防リーダーは、地域の仲間と一緒に運動を中心とした介護予防に取り組んでいただくことになります。

◆介護予防リーダー養成講座

基礎編・応用編の全15回の連続講座です。
現在活動中のグループの視察見学（別日程）もあります。
11回以上出席した人には修了証を発行します。



【とき】

○基礎編

9月1日・8日・15日・29日

○応用編

10月6日・13日・27日、
11月10日・17日、
12月1日・8日、
令和5年1月12日・26日、
2月2日・9日

※すべて木曜日 午後2時～4時

【内容】

○基礎編

介護予防について・運動の理論と方法（実技あり）

○応用編

運動の実践（ストレッチ体操・ボールやタオルを使った運動実技・脳トレ）や講義（フレイル予防・認知症サポーター養成講座）など
【受講】 ハイトピア伊賀
5階多目的大研修室



【講師】

介護予防運動指導員
陶山 美佐さん

【対象者】

介護予防（運動）に関心があり、地域での活動や自主グループの立ち上げに興味のある人

【定員】

30人（申し込み多数の場合は、応募動機を考慮して選考）

【申込方法】

住所・氏名・電話番号・応募動機を左記まで。

【申込期間】

8月5日（金）～22日（月）



介護予防普及キャラクター にんサボくん

【申込先・問い合わせ】

地域包括支援センター
TEL 26・1521

FAX 24・7511

houkatsu-shien@city.iga.lg.jp

