

健康都市

尾張旭

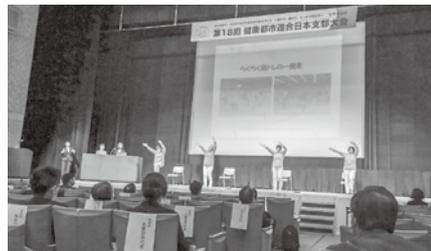


第18回健康都市連合日本支部大会に参加しました

第18回健康都市連合日本支部大会が、令和4年11月24日に大阪府泉佐野市で3年ぶりに開催されました。

日本全国から19自治体、延べ554人が参加し、本市からは、市長、議長、市職員のほか、健康づくり推進員、健康づくり食生活改善推進員、スポーツ推進委員のかた11人が参加しました。

大会のテーマ「食べて、動いて、しっかり笑おう」に合わせ、開催都市の市民団体による紙芝居や体操などの活動発表、「笑い」の効果に関する基調講演などを聴きながら、一緒に体を動かし、たくさん笑い、からだもこころも健康になる大会となりました。



本市も「寝たきりにさせないまちづくりを目指し、健康づくり推進員と共に取り組む～らくらく筋トレ体操普及～」と題して、健康課職員と健康づくり推進員が、らくらく筋トレ体操の効果などについて発表し、実際に体操を披露するなど、全国の参加者に向けて発信しました。

「こころも健康に！ 簡単で分かりやすいマインドフルネス瞑想」講座を市YouTubeチャンネルで公開中！

めいそう



11月18日に開催し、好評だった愛知医科大学連携公開講座の様子を、動画（上記二次元コード）で公開しています。マインドフルネス瞑想の具体的な方法を学ぶことができます。お好きなときにお好きな場所で実践し、こころの健康を体感してみてください。



マインドフルネスとは、「『今、この瞬間』を大切にする生き方」のこと。
マインドフルネス瞑想には、ストレス軽減効果やリラックス効果があります。

問い合わせ先／市役所健康都市推進室 ☎76-8101



マイナポイント第2弾の申し込み



| ポイント付与の条件 | ポイント |
|--|-------------|
| ①マイナンバーカード新規取得（キャッシュレス決済を1つ選び、チャージまたは買い物した額の25%のポイントを付与） | 最大5,000ポイント |
| ②健康保険証としての利用申し込み | 7,500ポイント |
| ③公金受取口座の登録 | |

※マイナンバーカードを **令和5年2月末** までに交付申請してください

問い合わせ先／●マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178
●市役所情報政策課デジタル推進係 ☎76-8123