



手軽に  
気軽に  
健康相談

令和8年度

# まちなか保健室

まちなか保健室とは・・・  
「手軽に、気軽に、健康相談」をコンセプトにし、市民の皆様が集う場所などで、学校の保健室のように、保健師、栄養士等による健康相談や体組成の測定などを行います。  
市民の方は誰でも気軽にお越しください。



## 体組成測定会

体組成測定をして、  
自分の身体を知りましょう♪

市保健福祉センター 13：30～15：30  
福祉まつり まつり開催時間に準ずる

|     | 日 程      | 会 場        |
|-----|----------|------------|
| 6月  | 6/4(木)   | 城の湯温泉センター  |
| 11月 | 11/14(土) | 文化スポーツ複合施設 |
| 3月  | 3/4(木)   | 城の湯温泉センター  |



## 健康相談会

市内のスーパーで、  
気軽に健康相談ができます♪

下記市内スーパー 13：30～15：00  
※イトインスペースにて実施

|     | 日 程      | 会 場        |
|-----|----------|------------|
| 6月  | 6/26(金)  | ヨークベニマル矢板店 |
| 8月  | 8/26(水)  | ベイシア矢板店    |
| 10月 | 10/28(水) | ベイシア矢板店    |
| 1月  | 1/28(木)  | ヨークベニマル矢板店 |



## 健康セミナー

事前にお申し込みが必要となります。  
詳細はチラシをご覧ください。

| 日 程                                 | 会 場           | 内 容                                    |
|-------------------------------------|---------------|--|
| 9/4(金)<br>14：00～15：30<br>(受付13：45～) | 生涯学習館<br>研修室1 | 明治安田生命保険相互会社<br>『からだのなかから元気に いきいき血管講座』 |



# 令和8年度 やいた健康マイレージ参加者のみなさんへ

## ★ポイントをためる方法は次の4つあります

### ①あるく…1,500歩以上でポイントゲット！

- 1日 1,500歩～4,999歩……**1ポイント**
- 1日 5,000歩～7,999歩……**3ポイント**
- 1日 8,000歩以上 …………… **5ポイント**

### ②記録する…生活の記録をしてポイントげっと！

- ・食事記録（朝・昼・夕） …… **各2ポイント**
- ・体重記録 …… **2ポイント**
- ・睡眠記録 …… **2ポイント**
- ・体温記録 …… **2ポイント**
- ・血圧記録 …… **2ポイント**
- ・ごはんて育成ゲーム …… **2ポイント**

### ③はかる…健診結果を見せてください！

- ・職場や市の特定健康診査の受診……**250ポイント**
  - ・職場や市の各種がん検診等の受診…**250ポイント**  
胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診  
乳がん検診・子宮がん検診・歯周疾患検診のいずれか1つ以上
  - ・人間ドックの受診 …………… **500ポイント**
- 年間最大  
500  
ポイントまで**  
※過年度の結果は  
ポイント付与対象外

### ④さんかする…教室等へ参加してポイントゲット！

ポイント付与の方法やポイント数は、イベントによって異なります。  
詳しくは、右上のイベント一覧をご確認ください。

## ★イベント一覧<詳細は広報やいたや応援メールでお知らせします>

|    | イベント・教室名        | 時期等         | ポイント | ポイントの付与方法                   | 問い合わせ            |
|----|-----------------|-------------|------|-----------------------------|------------------|
| 1  | 健康ひろば           | 毎週水曜日（5～3月） | 1    | 各場所でQRコードを読み込むとポイントが付与されます。 | 生涯学習課<br>43-6218 |
| 2  | 体カテスト           | 未定          | 5    |                             |                  |
| 3  | リズム体操           | 毎週月曜日       | 1    |                             |                  |
| 4  | エアロビクス          | 毎週火曜日       | 1    |                             |                  |
| 5  | ピラティス教室         | 毎週火曜日       | 1    |                             | 矢板公民館<br>43-0469 |
| 6  | ヨガ教室            | 毎週火曜、水曜日    | 1    |                             |                  |
| 7  | 笑いヨガ教室          | 5～12月 全6回   | 1    |                             | 泉公民館<br>43-0402  |
| 8  | ラフターヨガ          | 5～11月 全6回   | 1    |                             |                  |
| 9  | わくわくクラブ         | 5～11月 全6回   | 1    |                             |                  |
| 10 | おさんぽクラブやいた      | 5・10月 全2回   | 1    |                             | 片岡公民館<br>48-0101 |
| 11 | 合気道体験教室         | 5～8月 全6回    | 1    |                             |                  |
| 12 | リズムボクササイズ       | 5～8月 全6回    | 1    |                             | 健康増進課<br>43-1118 |
| 13 | からだ「ととのえ」フィットネス | 6～2月 全12回   | 10   |                             |                  |