

こころとカラダを大切に
女性が自分らしく輝くまち



男女共同参画推進事業人材育成講座 講座 参加者募集！

◆ピラティスで美と健康を磨き、生活を豊かに ～初心者でも安心！1時間で変わる！姿勢が美しくなる～

女性の人生には、仕事・結婚・妊娠・出産・育児・更年期など、さまざまな節目が訪れ、それに伴う悩みや身体の不調が起こることがあります。女性の特有の悩みについて、立ち向かうのではなく、ピラティスの観点から「寄り添う方法」を学んでみませんか？



講師 株式会社RDトラスト 森本 早織^{さおり} さん

とき 令和8年1/24(土) 10:00～11:00

場所 くわなメディアライヴ2階第1会議室

定員 20人（先着順） **料金** 無料

対象 市内在住または在勤の女性 ※託児あり

持ち物 ヨガマットまたは大きめのバスタオル、
汗拭きタオル、飲み物

申込 電話またはQRコードから

申込期間 12/8(月)～令和8年1/9(金)



申込



講座の詳細

※講座に参加できなかった人のために後日市公式YouTubeで配信します。

問 地域コミュニティ課(☎ 24-1413 FAX 24-1735)

带状疱疹予防接種の一部助成(任意接種)終了のお知らせ

高齢者带状疱疹予防接種(定期接種)の対象とならない人への一部助成を令和8年3/31(火)で終了します。助成を希望される人は、接種前に申請が必要ですので、お早めにお申し込みください。

接種期限 令和8年3/31(火)まで

対象 接種日に桑名市に住民登録がある満50歳以上の人(令和7年度の定期接種対象の人は除く)

場所 市内指定医療機関

申請方法 窓口または右記申込フォーム(令和8年1/4(日)まで)※令和8年1/5(月)以降は窓口のみとなります。

備考 ・带状疱疹ワクチン(不活化ワクチン)を希望の人は、1回目の接種後2カ月の間隔をあけて2回目を接種する必要があります。そのため、2回とも助成を受けるためには、遅くとも令和8年1月末までに1回目の接種を受け、令和8年3/31(火)までに2回目の接種を受ける必要があります。
・带状疱疹予防接種の一部助成を利用して接種された人は、対象年齢になる年度の定期接種対象者から除外されます。

【ワクチンの種類など】

種類	水痘ワクチン 生ワクチン(ビケン)	带状疱疹ワクチン 不活化ワクチン(シングリックス)
助成回数	1回	2回
助成金額	2,000円/回	4,000円/回

※医療機関によって窓口負担額が異なります。



申込フォーム



市HP

問 保健医療課(☎ 24-1182 FAX 24-3032)

健康づくりに取り組んでいますか？

桑名市健康マイレージ事業

桑名市では、皆さんの健康づくりを応援するため、運動や食事などの健康づくりでポイントを貯めて申請すると、参加者全員に県内の協力店でお得な特典を受けられるカードをプレゼント。さらに抽選で素敵な賞品が当たります。

健康
づくりの
取り組み例

参考：厚生労働省
スマート・ライフ・
プロジェクト



適度な運動

毎日プラス10分の身体活動

例えば、通勤時のはや歩き、庭いじりや掃除など、日常でのからだの動きを増すだけで健康生活に変わります。



良質な睡眠

睡眠の量と質を確保しよう

個人差を踏まえて質・量ともに十分な睡眠を。睡眠の不調・睡眠休養感の低下は病気の可能性もあり、注意が必要です。



適切な食生活

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣です。



健診・検診

定期的に自分を知る

自覚症状の無い病気は少なくありません。早期発見・対処のため、無症状のうちから定期的な健康チェックが重要です。

すでに行っている人または 始めたいと思っている人は…

健康マイレージ事業に参加してみよう！

対象 市内在住・在勤・在学の人

期間 自分で決めた1カ月間(令和7年1月1日～12月31日までの間にチャレンジ実施したもの)

締切 令和8年1月9日(金)必着

チャレンジする期間: 月 日 ~ 月 日		出来たら ☒
運動	①1日プラス1,000歩を意識した(1,000歩＝約10分、600～700m程)	20ポイント ☒
	②ややきつと感じる10分程度の運動を週1回以上実施できた	30ポイント ☐
食事	③朝・昼・晩、3食を食べた	20ポイント ☒
	④主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べた	30ポイント ☒
睡眠	⑤6～9時間の睡眠がとれた日が20日以上あった	20ポイント ☒
歯科	⑥歯磨きの時に歯間ブラシやデンタルフロスを使用した	30ポイント ☐
健(検)診 最大20ポイントまで。令和7年1月1日～12月31日に受けたものが対象。		出来たら ☒
受けた健(検)診名()・日時()月()日・場所()		10ポイント ☐
受けた健(検)診名()・日時()月()日・場所()		10ポイント ☒
お友達お誘い加算		出来たら ☒
友達や家族に「桑名市健康マイレージ」を教えた。		10ポイント ☐

1カ月間
チャレンジして
100ポイント
貯まったら申請！

申請

保健医療課窓口、または
下記QRコードからどうぞ。

保健医療課窓口



申請すると、こんな特典があります！

特典1
全員

三重とこわか
健康応援カード



県内の協力店で、
お得なサービス
が受けられます。

特典2
抽選



豪華賞品をプレゼント！

問 保健医療課(☎ 24-1182 FAX 24-3032)

詳しくは市ホームページへ

