

春です！健康的な体づくりを始めませんか

のぼりべつこくほ&後期健康チャレンジウォーキング2026
～健康になって、登別ブランド推奨品をゲットしよう！～

1カ月で5万歩以上歩くと、歩数に応じて抽選で登別ブランド推奨品などが当たります。

期間 6月1日(月)～30日(火)

対象 国民健康保険か後期高齢者医療制度に加入している方

申込方法 7月1日(水)～10日(金)

①申し込みフォームから申請

②市公式ウェブサイト掲載、国民健康保険グループ、健康長寿グループ、各支所、市民プール備え付けの『歩数記録表』に1カ月間の歩数を記入し、国民健康保険グループ(国民健康保険加入者)、健康長寿グループ(後期高齢者医療制度加入者)に提出

※各グループのほか、各支所、市民プールに提出することもできます。

問い合わせ

国民健康保険グループ (☎⑤1771)
健康長寿グループ (☎⑦1075)



▲国民健康保険加入者



▲後期高齢者医療保険制度加入者

初夏の自然を楽しむ川沿いウォーキング体験

日時・コース (集合場所)

	日時	コース (集合場所)
①	6月1日(月) 10時～12時	アイヌ語の歴史に触れる登別川コース (ヌプル)
②	6月19日(金) 10時～12時	全身を使って歩く、幌別川ノルディックウォーキングコース (市民会館)

対象・定員

①国民健康保険加入者・15人

②国民健康保険加入者・10人、後期高齢者医療制度・65歳以上の社会保険加入者・10人

内容 健康講話、血圧測定、ウォーキング体験

申し込み 5月27日(水)までに申し込みフォームか電話で国民健康保険グループ (☎⑤1771)、健康長寿グループ (☎⑦1075)



▶申し込みフォーム

こくほ&後期健康計測会

月日	5月25日(月)	5月26日(火)
時間	10時～11時、13時～14時 (30分刻みに受け付け)	
場所	鷺別コミュニティセンター	市民会館

対象 国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者

内容 骨密度、血管年齢、ストローク度、脳年齢、体組成の測定

定員 各日48人

申し込み 5月18日(月)までに申し込みフォームか電話で国民健康保険グループ (☎⑤1771)、健康長寿グループ (☎⑦1075)



▲国民健康保険加入者



▲後期高齢者医療保険制度加入者

市民プール水中運動教室助成制度

対象 次のすべての要件を満たす方

- ・令和9年3月までに3カ月連続で教室に参加する方
- ・令和7・8年度中に特定健診などを受診した方
- ・保健師や管理栄養士の健康相談を受ける方
- ・国民健康保険税、後期高齢者医療保険料の滞納がない方

助成額 5,400円(年間)

申込方法 事前に市役所や市民プールに備え付けの申請書に必要事項を記入し健診結果の写しを添え、国民健康保険グループ(国民健康保険加入者)、健康長寿グループ(後期高齢者医療制度加入者)に提出

申込期限 令和9年1月29日(金)

問い合わせ 国民健康保険グループ (☎⑤1771)
健康長寿グループ (☎⑦1075)

「かるやか元気塾」

いつまでも健康に暮らせるように、高齢期の健康維持に必要なことを学んでみませんか。

場所・日程・内容 (定員各30人)

イオン登別店 13時30分～15時	市民会館 10時～11時30分	ヌプル 10時～11時30分	内容
5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	いきいき血管、フレイル予防
6月16日(火)	6月17日(水)	6月18日(木)	歯とお口の健康
7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	健康チェック
9月15日(火)	9月16日(水)	9月17日(木)	楽しく学ぶ！認知症予防

対象 令和8年度中に健康診査を受診する予定がある原則65歳以上の方

申し込み 5月15日(金)までに申し込みフォームか電話で健康長寿グループ (☎⑦1075)



▶申し込みフォーム

栄養教室 おむすび

健康に役立つ栄養の知識を身に付けられる講座です。

日時 ①5月26日(火)10時～13時
②6月9日(火)10時～12時

※年間の予定は、市公式ウェブサイトをご覧ください。(全7回開催予定)

場所 しんた21

対象 19歳以上の市民

内容 ①調理実習：成人シニア世代の骨太カルシウムメニュー、講話：食育ってなに？ライフステージと食べ物
②講演：食べ物の裏切り?! 食中毒と衛生

定員 ①12人②20人

参加料 ①のみ500円

持ち物 ①筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き、上履き、飲み物

②筆記用具、飲み物

申し込み ①5月7日(木)～15日(金)②5月29日(金)までに申し込みフォームか電話で健康推進グループ (☎⑤0100)



▲市公式ウェブサイト



▲5月26日



▲6月9日