

## 敦賀市健康アプリ「敦とんあるこ」

～楽しく！お得に！気づけば健康！～

敦賀市では、生活習慣病やフレイル（加齢とともに心身の活力が低下した状態）を予防するために、歩くことを中心とした健康づくりを推進しています。幅広い世代が、手軽に楽しく健康づくりに取り組むことができるよう、昨年度、健康アプリ「敦とんあるこ」を開発しました。

アプリを使って、楽しくお得に、歩くことを習慣にしませんか。



### 01 「敦とんあるこ」をダウンロード！

「敦とんあるこ」でアプリを検索して、ダウンロードしてください。  
※Androidのスマートフォンをお持ちの方は、別途Google Fitのアプリをダウンロードする必要があります。



アプリアイコン



ダウンロードはこちら

### 02 ウォーキングやイベント参加でポイントゲット！

毎日の歩数により、ポイントをゲットできるほか、アプリへのログイン、お友達紹介、体組成測定、健診・がん検診の受診、健康イベントへの参加などによってもポイントを獲得できます。また、ポイントを獲得できるイベントも予定しています。楽しみにお待ちください。

	ウォーキング	ポイント
1日の歩数	3,000歩	5
	5,000歩	10
	8,000歩	15

1週間の合計歩数に応じたボーナスポイントもあります

### 03 ポイントがたまったら景品などに交換！

たまったポイントを景品などに交換できる抽選会を予定しています。詳しくは、アプリ内や市HPでお知らせします。

#### 「敦とんウォークSTART氣比さん」に参加してポイントゲット！

- 日時 7/8(金)、9/9(金)、10/14(金)、11/11(金)、12/9(金) 9:30～10:00 ※当日受付・小雨決行
- 受付場所 氣比神宮前広場
- 内容 各自でコースを歩きます
- その他 中止の際は市HPにてお知らせします



▲アプリ画面イメージ

## 新型コロナワクチン4回目接種について

4回目接種は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高い人に対して、重症化を防ぐことを目的に実施されています。対象者に当てはまる方は接種をご検討ください。



### ◆対象者と接種券の発送について

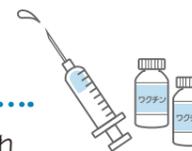
4回目のワクチン接種は、「60歳以上」と「18～59歳で基礎疾患がある方など」に限ります。なお、18～59歳で接種を希望される方は、接種券を受け取るために申請が必要となります。

対象者	接種券の発送
60歳以上 (3回目接種から5か月以上経過)	申請不要 ▶3回目を他自治体で接種してから敦賀市に転入した方は申請が必要 ▶3回目接種からおおむね4か月が経過するところに発送（今年度中に60歳になる方は誕生日の翌月に発送）
18～59歳で 下記のいずれかに該当する方 (3回目接種から5か月以上経過) ①基礎疾患 <sup>※1</sup> があり通院や入院をされている方 ②基準（BMI <sup>※2</sup> 30以上）を満たす肥満の方 ③その他新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師に認められた方	申請が必要 ▶「4回目接種券発行申請書 <sup>※3</sup> 」提出後7～10日、または3回目接種からおおむね4か月が経過するところに発送

- ※1：基礎疾患の範囲は、市HPをご覧ください。
- ※2：BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- ※3：「4回目接種券発行申請書」は、市HPからダウンロードいただくか、お問い合わせください。

### ◆接種までの流れ

接種券到着後、ファイザーまたはモデルナのいずれかのワクチンを選択し、予約してください。接種当日の変更はできませんので、ワクチンの種類を必ず確認して予約してください。国からのワクチン供給量に限りがあるため、ご希望ワクチンの予約枠がない場合もあります。ご了承ください。



### 3回目接種について

自分や周りの方を感染から守るためには、ワクチンの種類にかかわらず早期の3回目接種が重要です。接種を希望する方は、早めのご予約と接種をお願いします。

#### 予約方法

Webまたはコールセンターに電話  
(☎24-5025)



▲Web予約



#### 3回目接種までの期間が短縮 (ファイザー・モデルナ)

変更前：2回目接種後6か月以降  
変更後：2回目接種後5か月以降  
※3回目接種券の発送スケジュールも併せて変更しています。

※6月3日現在の情報です。最新の情報は市HPや行政チャンネルなどでお知らせします。

※緊急の際は、防災チャンネルで情報発信を行いますので、定期的にご確認ください。

#### 問い合わせ・予約先

敦賀市新型コロナワクチン  
接種コールセンター

☎ 24 - 5025 FAX 24 - 5026  
(月)～(土) 9:00～17:00 (日・祝を除く)

※市HPはこちらからご覧ください。

敦賀市 ワクチン接種

