

とよおか健康ぷらん21を策定

市では健康長寿社会の構築に向けて、市民、関係団体、および市が取り組むべき保健分野の基本的な指針となる「とよおか健康ぷらん21」を策定しました。当ぷらんは健康行動計画(第2次)の他、食育のさらなる推進や、誰も自殺に追い込まれることのない豊岡の実現を目指した「食育推進計画」と「いのち支える豊岡市自殺対策計画」を一体的に含むものです。 《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

豊岡市健康行動計画(第2次) 計画期間 平成30~40年度(35年度に中間評価を実施)

基本理念

すべての人が地域の中で生きいきと健康に暮らせるまち 豊岡
 ~声かけあって、みんなで作る地域の元気~

柱	5年間の重点行動目標	10年後目指す姿
歯の健康・ 食生活	【プラス1皿野菜と毎日朝食・歯磨き】 ①1日の野菜摂取量を増やします ②毎日朝食を食べます ③口腔ケアを実践します	●家庭・地域などで楽しい食卓を囲み、みんなバランスの良い食事をしています ●口腔ケア・歯の定期健診の習慣を身につけて、歯とお口の健康を保ちます
介護予防・ 運動習慣	【日々の暮らしに+(プラス)10】 ①1日プラス10分(1,000歩)体を動かします ②「玄さん元気教室」に参加します	●生活の中でプラス10分、体を動かす人が増えています ●10年後も自立した生活ができる体づくりを実施しています
生活習慣病 予防	【声かけあってはじめよう 血压管理と年1健診】 ①高血圧の予防や改善に取り組みます ②定期的に健康診査やがん検診を受診します ③たばこの害を正しく理解し、禁煙に取り組みます	●生活習慣を見直して改善しています ●地域で声をかけあい、誘い合って健(検)診を受けています
こころの健康	【快眠・会話でストレス解消】 ①身近な人がいつもと比べて元気がないなど気がついたら声をかけます ②ひとりで悩みを抱え込まず、早めにまわりの人に相談します ③心身の疲労をためないように、睡眠で休息・休養をとります	●元気がない人に気づいたら、「どうしとんなる」と声をかけています ●健康的で自分にあったストレス解消法に取り組むことができます
親子の健康	【家族・地域で増やそう! コミュニケーション知ろう! 子どもへのかかわり】 ①子どもに対して適切なかかわりができます ②家族で積極的にコミュニケーションをとります	●親と子がこころもからだも健やかに過ごしています ●子どもがその子らしく、のびのびと育つために、おおらかに見守り支援しています

※取り組み内容の詳細は、市ホームページをご覧ください。

総合健康ゾーン診療所を廃止しました



ウェルストーク豊岡内に設置していた「総合健康ゾーン診療所」を、3月末で廃止しました。

同診療所では、市の生活習慣病対策として運動療法に特化した処方を行ってまいりました。平成23年の開院から7年を経過し、需要も一巡したことから、一定の役割を終えたと判断したものです。

なお、運動療法は日高医療センターでも受診

ができます。受診を希望する方は、かかりつけ医を通じて利用してください。

診療所で得られた成果を生かし、運動による健康づくり「歩いて暮らすまちづくり」をさらに進めます。長年のご愛顧、ありがとうございました!

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

ヘルプマーク・ヘルプカードを交付

ヘルプマークとは、義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、または妊娠初期の方など援助や配慮を必要としていることが外見からは分かりにくい方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることができるマークです。1月に兵庫県でも導入されたことから本市においても、ヘルプマークの普及啓発に努めるとともに、ヘルプマーク・ヘルプカードの交付を始めました。

《問合せ》社会福祉課 ☎24-7033 または各振興局市民福祉課

《ヘルプマーク・ヘルプカード》

ヘルプマーク (タグ)	ヘルプカード
<p>【表】</p>  <p>【裏：シール】</p>  <p>裏面には、緊急連絡先や受けたい支援の内容を記入したシールを貼ることができます。</p>	<p>【表】</p>  <p>【裏】</p> 

▼**対象** 障害のある方や難病の方、妊娠中、高齢、傷病などで、援助や配慮を必要としている方
※障害者手帳や要介護認定などの有無は問いません。

▼申込み・交付方法

【窓口で手続きする場合】

社会福祉課または各振興局市民福祉課にある申請書を各窓口に提出。提出後、直ちに交付します。

【郵送・ファクス・メールで手続きする場合】

申請書を社会福祉課(〒668-0046、立野町12-12、FAX24-4516、メールshakaifukushi@city.toyooka.lg.jp)に送ってください。

※電話では受け付けていません。申請者の住所に郵送し、交付します。ヘルプカードは県ホームページからダウンロードできます。

▼使用方法

【ヘルプマーク】

かばんに装着するなど、身に付けることで、外出先で周囲に援助や配慮を必要としていることを知らせる(見掛けただけの方には、優先席で席を譲るなどの配慮をお願いします)。

【ヘルプカード】

配慮などを必要とする場面で提示し、必要な配慮の内容を相手に知らせる。

(例：アレルギーの内容を伝える、体調の急変時に病院への連絡を依頼する、災害時の誘導を依頼するなど)

◆ヘルプマークを身に付けている方を見掛けたら

○駅や商業施設などで、声を掛けるなどの配慮をお願いします。交通機関の事故など、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。

○マークなどに記載された内容に従って、配慮・支援をお願いします。マークなどには「アレルギーの内容」「ゆっくり話してほしい」「体調の急変時には病院に連絡してほしい」など、マークなどを見た方に希望する配慮・援助の内容が記載されています。

○災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。視覚障害や聴覚障害などで身の状況把握が難しい方、肢体不自由などで自力での迅速な避難が困難な方がいます。

○公共交通機関では、席をお譲りください。外見では健康に見えても、疲れやすかったり、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。また、外見からは分からないため、優先席に座っていると不審な目で見られ、ストレスを受けることがあります。