

「職場対抗」歩キング選手権参加事業所を募集 仲間と挑戦、ご褒美をゲット!

働く世代の方にオススメ!

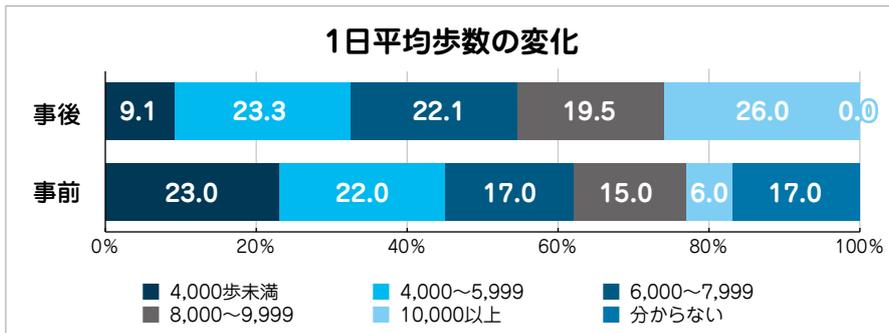
1カ月間のチーム合計歩数を競う第4回豊岡市「職場対抗」歩キング選手権の参加事業所を募集します。

参加は簡単! 参加すれば、確実に歩数が増えています! おいしいご褒美ゲットを目指して、仲間と一緒に楽しく挑戦してください。

- ▼対象 市内に住所のある事業所(職員5人1チーム)
- ▼表彰 上位3チームに食事券を進呈
- ▼定員 20チーム(先着順)
- ▼申込み 5月12日(金)までに、所定の申込用紙(4月下旬)

- 《参加方法》**
- 職場の仲間で5人1チームを作りエントリー
 - 6月の1カ月間歩数計(市から貸与)を装着し歩数を記録
 - 1カ月間のチーム合計歩数を競う
※参加者には、前後でアンケートをお願いします。

《第3回職場対抗「歩キング」選手権アンケート結果》



旬に市ホームページに掲載を提出
※詳細は、市ホームページをご覧ください。
《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

「はつらつチャレンジ塾」参加者の募集

大好評! 65歳からの健康運動教室

実施期間は
4カ月(16回)

個人の体力に合わせた健康運動教室です。少人数のグループ制で、専門の指導員が付いており、運動初心者も安心して参加できます。体を動かすことが好きな方、健康のために何か始めたい方、仲間と一緒に始めてみませんか。

- ▼期間 8～11月(4カ月・16回)
- ▼場所 ウェルストーク豊岡(フィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プール)
- ▼対象 65歳以上の市民
※要支援・要介護認定を受けている方は除きます。治療中の疾患がある方は主治医の意見書が必要な場合があります。

▼料金 月額 1,000円(4カ月4,000円)

▼コース

	時間	定員
月曜日コース	午後3時～4時30分	各20人 (先着順)
火曜日コース	午前9時30分～11時	
水曜日コース	午後2時～3時30分	
金曜日コース	午前9時30分～11時	

※事前説明会を行います。申込み終了後に日程を案内します。

- ▼申込み 5月1日(月)～31日(水)に連絡
- ▼その他 健康・環境ポイント制度対象事業(500ポイント/月)



～チャレンジクッキング～

はつらつチャレンジ塾参加者のうち、希望する方には料理教室を実施します。



- ▼日時 毎月第3金曜日(全4回)
午前11時30分～午後1時30分(予定)
- ▼内容 調理実習、栄養士の講話
- ▼料金 1,200円(全4回分)

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095

「認知症カフェ・つどいの場」参加者を募集

認知症の方や家族が安心して過ごせる「地域の居場所」

認知症カフェとは？

認知症カフェには、認知症の方やその家族、医療や介護の専門職など、誰もが気軽に参加できます。

認知症の方や家族が安心して過ごせる「地域の居場所」です。ぜひ、参加してください。

《問合せ》高年介護課 ☎29-0055



認知症と共に生きている方と

介護をしている方々へ

認知症はすぐに進行したりしません。認知症と診断され、認知症ってどんな病気？これから先どうなるの？そんな時に話を聞いてくれ、相談できる場所です。ひとりで悩まないで、家族だけで悩まないでください。介護者OBの方も来てください。一緒にお話ししましょう。

(参加者からのメッセージ)

《認知症カフェ・つどいの場》

名称	日時	場所	内容	対象	問合せ
若年性認知症の人と家族のつどい	毎月第3水曜日 13:30~15:30	市役所立野庁舎	情報提供・意見交換など	若年性認知症の本人・家族	市高年介護課 ☎29-0055
認知症カフェにじいろカフェ	毎月第4木曜日 13:30~15:30	特別養護老人ホームたじま荘(日高町十戸)	座談会	認知症の本人・家族	特別養護老人ホームたじま荘 ☎44-1730
認知症カフェふれでい	毎月第2水曜日 13:30~15:30	日高健康福祉センター	自由な談話、相談、情報・意見交換など		豊岡市社会福祉協議会日高地区センター ☎42-0100
認知症カフェひまわり	毎月第1金曜日 13:30~15:30	豊岡健康福祉センター		豊岡市社会福祉協議会地域福祉課 ☎23-2573	
あおぞらカフェ	毎月第1金曜日 13:30~15:00	小谷 愛の園(但東町小谷)		認知症の本人・家族、関心のある方	出石・但東地域包括支援センター但東分室 ☎54-0515
認知症カフェわ・え・ん	毎月第3土曜日 13:30~15:30	リハビリ処和恩(弥栄町)			有限会社和縁 ☎23-3428

※日時は変更になる場合あり

予防接種を受けましょう



予防接種が次のとおり変更になりました。まだ接種していない方は、医療機関に予約し、母子手帳・予診票を持参の上、受けましょう。予診票が手元にない場合は再交付します。健康増進課または各振興局市民福祉課(保健師駐在日)で、母子手帳を持参の上、交付手続きをしてください。

日本脳炎ワクチン接種未完了の方へ

(幼児期3回・児童期1回)

平成7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、旧ワクチンでの副作用により積極的勧奨を見合わせていたため、接種回数不足している可能性があります。

- 日本脳炎の予防接種は、幼児期第1期3回および小学校4年生の第2期1回の合計4回接種です。
- 平成9年4月2日～19年4月1日生まれの方は、20歳に

なるまでの期間、無料で接種できます。

- 平成11年4月2日～12年4月1日生まれで第2期を完了していない方は、早めに接種してください。

平成29年度成人用肺炎球菌ワクチン予防接種の対象の方へ

次の方を対象に、平成29年度の成人用肺炎球菌ワクチン予防接種を実施します。ただし、過去にこの予防接種を受けたことがある場合は対象外です。

接種費用は4700円です(市民税非課税世帯の方・生活保護の方は申請で無料)。

● 平成29年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方(該当する方には、4月中に案内を郵送)

● 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能または、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある方

《問合せ》健康増進課
☎24-1127