



みんなで楽しく健康づくり

歩いて暮らすまちづくりを推進



昨年度200回以上実施した人気の教室です

『健康づくり応援隊』が皆さんの健康づくりのお手伝いをします

健康づくり応援隊は「今の健康を維持したい」「今よりちょっと健康になりたい」という思いをかなえるために、保健師・栄養士・歯科衛生士等がお手伝いをします。健康について一緒に考え、楽しく元気になれる教室を開催してみませんか。

平成28年度は、市内全域で200回以上実施した、大人気の教室です。

▼対象 健康づくりに関心のある区。1行政区での利用は、原則年2回が上限

▼実施日 平成30年3月末までの平日

▼申込み 電話で日程や内容を相談し、希望日のおおむね1カ月前までに、申込書を健康増進課または各振興局市民福祉課に提出

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

《内容》

対象	お薦めのテーマ	内容	時間
成人・高齢者向け	「お口の健康と元気が出る食事」	講話	90分
	「元気な90歳をめざして」～百寿者から学ぶ～	講話 血压測定 体操	
	「これからの介護予防」～健康づくりは地域づくり～		
	「膝・腰に負担をかけない暮らしの工夫について」		
	「玄さん元気教室」を始めよう	血压測定 相談	60分 ※1
	「健康寿命をのばそう①」～高血圧について考えよう～		
	「健康寿命をのばそう②」～糖尿病について考えよう～	60分 ※2	
親子向け	「みんなでおいしく減塩」～減塩のポイント～	講話	60分
	「 ^か 噛めるお口で健康長寿」	講話 健口体操	60分
	「こどもの健康」「事故予防について」	講話	30分
	「親子で簡単クッキング」	講話 調理実習	120分
	「歯みがきについて」	講話	30分



▲玄さん元気教室



▲減塩教室

※1 体操を含む場合は90分 ※2 調理実習を含む場合は120分

運動不足の皆さんに朗報です

職場対抗“歩キング”選手権を10月に開催!

毎回大好評の職場対抗“歩キング”選手権。5回目の開催が決定しました。

職場の仲間とチームを作り、1カ月間のチーム全員の合計歩数を競います。職場の仲間と一緒に「楽しく」歩いて、運動不足を解消しましょう!

▼内容

- ▽職場の仲間と5人1チームを作りエントリー
- ▽10月の1カ月間歩数計を装着し歩数を記録(歩数計は市から貸与)
- ▽1カ月間のチーム合計歩数を競う(上位3

チームに食事券を進呈!)

※参加者には、前後でアンケートの協力をお願いします。

▼対象 市内に住所をおく事業所(従業員5人1チーム)

▼定員 先着15チーム(新規参加事業所を優先)

▼申込み 8月1日(火)～23日(水)に、市ホームページ(7月下旬に掲載予定)にある申込用紙に必要事項を記入して提出してください。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎21-9095



第4回職場対抗「歩キング」選手権 最終報告！ 栄冠は「チームAtiku」に

健康づくりの時間に時間を割けない働く世代が、職場の仲間と5人1組のチームを作り、1カ月間のチーム全員の合計歩数を競う「歩キング」選手権。6月の1カ月間「歩キング」に挑戦した最終結果を報告します。

「歩キング」選手権

いいところ発見

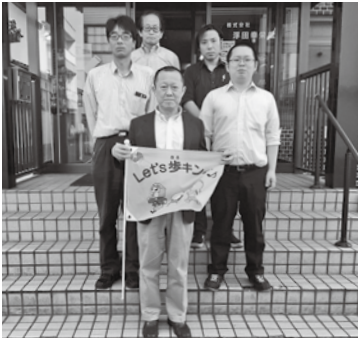
- 特にウエスト周りの体型の変化が、見た目でも分かるほど引き締まった。
- 運動不足を自覚するきっかけになった。
- 歩数が足の痛みや疲労の程度のパロメーターになった。
- 夕食後、近所の川原に現れる蛍を見ながら歩くことが楽しみになった。
- 歩くことが習慣になり、選手権が終わっても仲間と歩数を着けて歩きたい。
- 職場が盛り上がった。

《問合せ》健康増進課
☎21-9095

<職場対抗「歩キング」選手権最終結果>

優勝	チームAtiku【(株)浮田幸栄堂】 合計歩数 2,181,213歩
準優勝	わいわいみ・な・み【竹野南地区コミュニティセンター】 合計歩数 2,168,465歩
3位	チームSMBC II【三井住友銀行豊岡支店】 合計歩数 2,149,198歩

※【 】は事業所名。詳しい結果は市ホームページをご覧ください。



優勝チームの皆さん

玄武岩の玄さんが堅いテーマも柔らかく解説

豊岡のこころは自由じゃ！ 28

歩いて暮らすまじっく歩キング



歩いて暮らすまじっく歩キング
健康意識の高まりから、歩いたり、ランニングしたりする人が増えとるんじや。

そうなんだ。歩く人が増えて、健康な人がもって増えれば良いのにね。

そうじや、豊岡市では子どもから年寄りまで、みんなが健康に笑顔で暮らせるよう、歩くことを基本に健康なまちづくりを進めとる。

歩いて暮らすまじっく歩キング
なことをしているの？

みんなが楽しんで歩けるように円山川の堤防に「歩キングコース」を整備したり、車じやなくて、バスや電車を呼び掛けたりとるんじや。

歩キングコースのサクラ、きれいだっただな。

他にも学校の校庭を元気に走り回れるよう芝生を植えたり、遊びを通して元気に成長できるように運動遊びを指導しとるんじや。

うちの弟、運動遊び大好きだよ。他には？

健康・環境ポイントとして、歩いたり運動したりすることでポイントがたまるんじや。それを運動・温泉施設の利用券やみんなの学校などに寄付することもできるぞ。

あ、新しいボールでドッジボールしたよ。

そうなんじや、学校などに寄付されたポイントは、みんなの遊び道具や図書室の本の購入費用に使われとる。

運動っておじいちゃん、おばあちゃんもできる？

おじいちゃん、おばあちゃんも元気で健康に長生きできるよう、区の会館など

でやつとる「玄さん元気教室」で体操をしとるんじや。

そっか、みんなの健康のためにいろんなことをしているのね。

みんなが笑顔で健康に暮らすことができれば、すてきじやろ。そのためにはたくさん遊んでたくさん体を動かすんじやよ。



校庭の芝生化