

あなたを「その気」にさせます
カラダ引き締め応援ひろば

予防医学のDr.ツツクと運動生理学専門家の佐藤さんが、効果的な運動方法や大切な食事を指導します。また、やさしく運動体験できる場を提供します。

「今より格好良いカラダになりたい」「いつまでも丈夫で、素敵なカラダで暮らしたい」「もっともっと素敵に歩きたい」あなた!!

毎回、1時間の教室で、あなたが「その気」になって、運動と食事に取り組める方法を伝授します。

旬な情報が盛りだくさん。毎回でも1回でも、参加は自由!皆さん、気軽に参加してください。



▲ 都竹茂樹さん



▲ 佐藤真治さん

- ▽日時 9月26日(金)、10月10日(金)・31日(金)、11月28日(金)、12月12日(金)・19日(金)のいずれも午前11時～正午
- ▽場所 総合健康ゾーン健康福祉施設 多目的ホール(立野町)
- ※11月28日は市役所本庁舎2階の大会議室で実施
- ▽内容 筋トレ・栄養指導
- 〔熊本大学教授(Dr.ツツク) 都竹茂樹さん〕、歩キング指導(大阪産業大学准教授 佐藤真治さん)
- ▽参加費 無料
- ▽主催 熊本大学政策創造研究教育センター、大阪産業大学佐藤真治研究室
- 《問合せ》健康増進課
24-11127 FAX 24-9605

平成26年度

公立豊岡病院組合立病院(豊岡・日高・出石)での
人間ドック受診助成希望者「二次募集」

- 基本料金を一部助成します。
- ▽対象 次の条件を全て満たす市民
 - ① 40歳以上(平成27年3月31日現在)
 - ② 市の指定する医療機関・日程で受診可能
 - ③ 職場などで人間ドック助成制度がない
 - ④ 平成26年度「すこやか市民健診」「個別健診(特定健診)」を受診しない
- ▽申込方法 保健センター、市民課国保医療係または各支所市民福祉係に設置の「助成申込書(はがき)」に記入の上、持参または郵送
- ▽申込期間 9月1日(月)～12月25日(木)
- ▽その他
 - ・いずれも先着順です。
 - ・受診日程は、随時お知らせします。
- ※日程は希望どおりにならない場合があります。
- 《申込み・問合せ》健康増進課保健医療政策係(〒668-0046 立野町12-12) ☎24-11127

《助成内容》

医療機関	種別	定員	受診期間	基本料金	加入している保険の種類	市助成額	自己負担額
豊岡病院	日帰り	40人	胃透視希望 10月～平成27年3月 胃カメラ希望 平成27年1～3月	41,650円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円	23,650円
					その他保険	10,000円	31,650円
日高医療センター	半日	40人	12月～平成27年2月	37,800円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円	19,800円
					その他保険	10,000円	27,800円
	1日	10人			豊岡市国保・後期高齢者	22,000円	24,440円
					その他保険	12,000円	34,440円
	1泊2日	20人			豊岡市国保・後期高齢者	30,000円	33,720円
					その他保険	15,000円	48,720円
出石医療センター	日帰り	30人	10月～平成27年3月	43,200円	豊岡市国保・後期高齢者	18,000円	25,200円
					その他保険	10,000円	33,200円

※各病院のオプション検査の種類・料金は、「人間ドック受診のしおり」をご覧ください。

からだまるごと元気塾

健康なからだづくりは、足の衰えを防ぐこと、しっかりと噛める歯でバランスよく食べることが基本です。

からだをまるごと元気にする方法を学びましょう。

▽対象 一般の成人や高齢者で、健康づくりに関心のある方

▽内容 健康講話、運動実技、体力測定、お口の健康度チェック、調理実習など

▽時間 午前10時～正午(調理実習のある3・4回目は午後0時30分まで)

▽参加費 500円(全6回分)

▽定員 1会場20人程度(先着順)

▽募集期間 9月5日(金)～30日(火)

※下記の表から希望の会場を一つ選んでください。

《申込み・問合せ》

健康増進課

☎ 24-11127

FAX 24-9605



内容	①介護予防とは 体力測定・運動	②口腔機能テスト 栄養バランスの話	③口腔ケアの話 栄養満点料理実習	④お口の体操 カミカミ料理実習	⑤継続の効果 お家でできる体操	⑥口腔機能テスト 生活習慣の振り返り
豊岡	10月7日(火)	11月11日(火)	12月9日(火)	1月13日(火)	2月17日(火)	3月10日(火)
城崎	10月20日(月)	11月17日(月)	12月15日(月)	1月26日(月)	2月16日(月)	3月16日(月)
竹野	10月17日(金)	11月14日(金)	12月19日(金)	1月16日(金)	2月13日(金)	3月13日(金)
日高	10月10日(金)	11月7日(金)	12月5日(金)	1月9日(金)	2月6日(金)	3月6日(金)
出石	10月6日(月)	11月10日(月)	12月8日(月)	1月19日(月)	2月9日(月)	3月9日(月)
但東	10月8日(水)	11月12日(水)	12月10日(水)	1月14日(水)	2月4日(水)	3月11日(水)

＜会場＞ 豊岡：豊岡健康福祉施設、城崎：城崎地区公民館、竹野：竹野南地区公民館
日高：日高健康福祉センター、出石：出石健康福祉センター、但東：資母地区公民館

救急の日・救急医療週間 街頭キャンペーン

9月9日を「救急の日」とし、この日を含む一週間を「救急医療週間」と定め、全国一斉に行事が行われます。市消防本部もコープデイズ豊岡で街頭キャンペーンを開催します。ぜひ、来場してください。

▽日時 9月13日(土)午前10時～正午

▽場所 コープデイズ豊岡(加広町)

▽内容
・心肺蘇生法体験コーナー
・着ぐるみ・消防士による
ティッシュ配布・消防車両
展示

《問合せ》

市消防本部豊岡消防署救急係
☎ 24-8038
メール shobo-keibo@city.toyooka.lg.jp

普通救命講習のご案内

あなたは愛する人を守れますか？ 救急車が来るまでに、あなたにしかできない応急手当があります。

いざという時のために、心肺蘇生法を学びましょう！

▽講習種別 普通救命講習Ⅰ(3時間講習)

▽日時 9月28日(日)午前9時～正午

▽場所 但東支所大会議室(但東町出合)

▽講習内容
・成人に対する心肺蘇生法
・AED(自動体外式除細動器)の使用法
・大出血時の止血法
・窒息時の処置

▽募集人員 30人

▽申込方法 豊岡消防署、各分署、出張所および駐在所にある所定の申込用紙(消防本部ホームページにも掲載)に必要事項を記入の上、持参、郵送、ファックス、またはメールで申し込んでください。

▽申込期限 9月25日(木)必着

《申込み・問合せ》

市消防本部豊岡消防署救急係
☎ 24-8038
FAX 24-11278
メール shobo-keibo@city.toyooka.lg.jp

ホームページアドレス
http://119.city.toyooka.lg.jp

「恋チュン火災予防Ver.」 公開中!

AKB48の「恋するフォーチュンクッキー」の曲に合わせて、家庭の火災予防ポイントを紹介しています。

市消防本部のホームページからご覧いただけます。

《問合せ》

市消防本部予防課指導係
☎ 24-11119(代)



▲力作と評判も上々です

