

Dr.ツツクがやってきた！in下陰区

～みんなで健康づくりを楽しむ人が増え始めています～

健康づくり推進モデル事業
は、4区(西花園区・下陰区、桑野本区、岩中区)を指定し、健康運動教室の開催や歩キングを通して、個々の健康状態の変化や、地域のつながりについて検証を行っています。

8月26日、運動指導を監修している熊本大学教授の都竹茂樹さんを下陰区に招き、「玄さん元気教室のつどい」を開催しました。

その中から、参加者の声と都竹さんからのメッセージを紹介します。

■私の成果発表(健康運動教室参加者の声)

・教室に参加して、知り合いが増えたことや『姿勢が良くなった』と言われたことがうれしい。「一日でも長く一人でトイレに行ける」を目標にしたい。
・歩くことが苦にならなくなった。歩くことで、季節感を味わえるのが良い。
・教室を通して仲間ができ、一緒に歩いて温泉に入っているのが楽しみになっている。



▲参加者：藤原百合子さん

教室に来るようになって、知り合いと筋肉が増えました。歳を取っても、2階に上がれるように、これからも筋トレを続けていきたいです。



▲都竹茂樹さん

都竹さんから「体重が減ったと言われた方がいたが、筋肉量を落とさずに体脂肪が減っている。また、血液検査の結果も良くなっている。これは、2年間続けて健康づくりにきちんとり組み込んだ成果。素晴らしいことですよ」と講評がありました。また「歩くことと筋トレは、適切な方法で続けてほしい。」

い。筋肉を付けて、太りにくく健康なカラダを作りましょう！」とエールが送られました。

■健康づくりは楽しい！

モデル事業も3年目に入りました。運動することの効果はもちろんですが、歩くことを通じて顔見知りになり、あいさつを交わし合うようになっていきます。

また、教室に参加することで、カラダを動かすことを楽しいと感じる人が増えていきます。そして、地域の中で、みんなで健康づくりを楽しむ意識が高まり始めています。あなたの地域でも、みんなで健康づくりに取り組んでみませんか？



▲内もも引き締め筋トレ

《問合せ》健康増進課

☎ 24-11127

みんなで取り組もう

豊岡エコポイント 24

市では、環境行動の成果が形となって表れ、実感できる仕組み「豊岡エコポイント」を実施しています。

抽選会や賞品などの情報をシリーズでお知らせします。

《問合せ》エコバレー推進課

☎ 23-4480

■エコ検定合格で

エコポイントは、複雑・多様化する環境問題を幅広く体系的に身に付けることができる

「環境教育の入門編」として、幅広い業種・職種の方が活用しています。

本年度2回目となる「第17回エコ検定」が、12月に実施されます。合格した方には、合格証が送られます。これを市役所に持参すると、市民エコポイント5ポイントを付与します。



○第17回エコ検定

▽試験日 12月14日(日)午後1時30分～3時30分

▽試験会場 豊岡商工会議所 会議室(大磯町)

▽対象 学歴・年齢・性別・国籍による制限はありません。

▽受験料 5400円(消費税を含む)

▽申込期限 10月31日(金)

▽申込み 東京商工会議所検定センター

☎ 03-3989-0777 (平日午前10時～午後6時)

☎ <http://www.kentei.org/> eco/

▽問合せ 豊岡商工会議所

☎ 22-4456

○第7回市民エコポイント

▽日時 11月16日(日)午前10時～午後2時

▽場所 豊岡稽古堂1階

▽その他

・市民エコポイント10ポイントで1回抽選できます。

・抽選会は、11月と平成27年3月のあと2回です。現在お持ちのポイント券の使用期限は平成27年3月です。

・抽選会の賞品を提供・協賛いただける事業所は連絡してください。

・市民エコポイント10ポイントで1回抽選できます。

・抽選会は、11月と平成27年3月のあと2回です。現在お持ちのポイント券の使用期限は平成27年3月です。

・抽選会の賞品を提供・協賛いただける事業所は連絡してください。

・市民エコポイント10ポイントで1回抽選できます。

・抽選会は、11月と平成27年3月のあと2回です。現在お持ちのポイント券の使用期限は平成27年3月です。

・抽選会の賞品を提供・協賛いただける事業所は連絡してください。

・市民エコポイント10ポイントで1回抽選できます。

・抽選会は、11月と平成27年3月のあと2回です。現在お持ちのポイント券の使用期限は平成27年3月です。

・抽選会の賞品を提供・協賛いただける事業所は連絡してください。

・市民エコポイント10ポイントで1回抽選できます。

・抽選会は、11月と平成27年3月のあと2回です。現在お持ちのポイント券の使用期限は平成27年3月です。

・抽選会の賞品を提供・協賛いただける事業所は連絡してください。

・市民エコポイント10ポイントで1回抽選できます。

高齢者インフルエンザ 予防接種の実施

インフルエンザは、ワクチンを接種することで、かかりにくくなったり、かかっても重症になることを防止する効果があります。市では、高齢者を対象にインフルエンザ予防接種を実施します。



※料金の免除を希望の方は、予防接種時に医療機関で申し出て下さい。



返金はできません。

◆申込み 高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関に直接申し込んでください。

◆接種に必要なもの 健康保険証、市民税非課税世帯の方・生活保護の方は印鑑（自己負担金免除申請書兼同意書の記入の際に必要）

① 65歳以上の市民で接種を希望する方

② 60歳以上65歳未満の市民で、心臓・腎臓または呼吸器の機能が障害などで日常生活が極度に制限される方、およびヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方

◆接種期間 10月1日(水)～

平成27年1月31日(土)

◆接種回数 1回

◆自己負担 1300円(市民

税非課税世帯、生活保護世帯は全額免除)

《問合せ》健康増進課保健医療政策係 24-11127

平成26年度 豊岡市高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関一覧

■病院

市外局番(0796)

医療機関名	住所	電話番号
公立豊岡病院	戸牧1094	22-6111
公立日高医療センター	日高町岩中81	42-1611
公立出石医療センター	出石町福住1300	52-2555

※公立豊岡病院では継続治療中の方のみ予約できます。

■診療所

医療機関名(豊岡)	住所	電話番号
あかまつ小児科	九日市下町119	22-0700
いがらし医院	城南町5-11	29-2766
浮田整形外科	若松町7-5	29-0017
江本内科クリニック	江本503	29-0333
大井医院	城南町8-12	24-1001
小幡内科医院	中陰376-22	24-2511
きょうこ内科クリニック	寿町2-36	24-7772
クリニック富江	若松町5-38	22-3100
さくらクリニック	弥栄町1-32	23-8668
しば耳鼻咽喉科医院	戸牧299-8	29-0115
しらゆり診療所	小田井町17-7	24-7201
田中クリニック	正法寺631	29-3100
中治内科クリニック	京町5-43	24-1890
中島医院	高屋1054	24-9500
中田医院	瀬戸77-20	28-2016
ふうん発達クリニック ※利用者の家族のみ	戸牧1029-11	37-8001
舟木内科医院	京町3-21	22-3538
モリヤマ診療所	桜町11-7	23-5100
やすだ内科クリニック	戸牧37-5	22-1159
由利医院	大磯町9-53	22-2382
吉田クリニック	玉淵133-1	26-8188
ろっぽう診療所	今森465-1	24-7007

医療機関名(城崎)	住所	電話番号
浅見医院	城崎町湯島349-1	32-2610
藤本医院	城崎町来日128-7	32-3181

医療機関名(竹野)	住所	電話番号
内山医院	竹野町竹野344	47-0010
賀嶋医院	竹野町竹野2510	47-0005
森本診療所	竹野町森本513-1	48-0001

医療機関名(日高)	住所	電話番号
尾松内科クリニック	日高町上石230-2	42-0885
北見医院	日高町松岡347-1	42-5300
北村内科	日高町日置29	42-3110
谷垣医院	日高町伊府660	44-0010
つるさこ耳鼻咽喉科	日高町土居170-1	42-5800
野田消化器科クリニック	日高町岩中212-1	42-1022
長谷川クリニック	日高町国分寺400-13	42-3955
神鍋診療所	日高町栗栖野60-34	45-0003

医療機関名(出石)	住所	電話番号
中沢医院	出石町本町66	52-5803
平位医院	出石町福住383-7	52-0511
藤原医院	出石町松枝105	52-2301
由良内科クリニック	出石町八木36	52-2006
和田内科クリニック	出石町町分131-3	53-2788

医療機関名(但東)	住所	電話番号
合橋診療所	但東町出合76	54-0011
資母診療所	但東町中山788	56-0303
高橋診療所	但東町久畑126	55-0036