

秋の神鍋山を「Let's歩キング」 歩キングイベントの参加者を募集します

健康ポイント対象(100ポイント)

募集します

ゆっくりのんびり自然を満喫！爽やかな紅葉の神鍋山を家族や気の合う仲間を誘って歩きましょう。

ウォーキング初心者の方も気軽に参加してください。

今回の歩キングイベントは、「山陰海岸ジオパーク110kmウォークin神鍋高原コース」、「全但バス神鍋線利用促進」とのタイアップ企画です。

車場(日高町栗栖野)

▽内容

- ①正しい歩き方レッスン
講師

医療法人貴島会ダイナミックススポーツ医学研究所副所長 土井龍雄さん
大阪産業大学准教授 佐藤真治さん

- ②日高歩キングコースウォーキング(約5キロメートル、ゆっくり約1時間30分)

道の駅出発〜神鍋山裾野〜スコリア層〜風穴〜神鍋山噴火口など

※歩キングは、ノルディックウォークではありません。



山陰海岸ジオパーク

▽対象 豊岡市民

※小学生以下は保護者同伴

▽参加費 100円

※5歳以下は無料

▽定員 先着100人

▽申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号、全但バス利

▽日時 11月3日(日・祝)午前9時30分〜正午(受付…午前8時30分)



▲神鍋山

用の有無を、神鍋観光協会に電話、ファックス、またはメール

▽申込期限 10月31日(木)

▽その他

- ・少雨決行
- ・動きやすい服装(帽子、運動靴)、タオル、カッパなどの雨具、飲み物(水分補給のため)を持参
- ・会場までは、全但バスを、ぜひ、利用してください。
- ・全但バスでお越しの方に特典「全但バス乗車券(お帰り分)」をプレゼント!



当日、道の駅「神鍋高原」駐車場で、「マロニエまつり」を開催しています(午前10時〜午後5時)。

▽申込み 神鍋観光協会

☎45-0800 FAX45-11501

メール info@kannabe.info



豊岡市マスコットコーちゃん

※詳細は、市ホームページまたはチラシをご覧ください。《問合せ》健康増進課成人保健係 ☎24-11127

健康づくりの秋をお手伝い! 「転ばん隊」の利用団体を募集します!

「スポーツの秋」「味覚の秋」は、食べ過ぎ防止や体力づくりなど、健康づくりの取組み開始に最適なシーズンです。



「転ばん隊」は、保健師・栄養士・歯科衛生士などを、各地区の会場に派遣し、健康づくりに関する話や体操などで、皆さんの健康づくりを応援します。

◆秋のおすすめ講話

・実習メニュー

- ①「自分の体と体力を振り返ろう(体力測定)」「保健師など」
- ②「かかる(感染)前に予防! インフルエンザ・ノロウイルスなど」(保健師)
- ③「食欲の秋 食べ過ぎに注意!」(栄養士)
- ④「よりよい睡眠のために!」(臨床心理士)

他のメニューは、健康増進課または各支所などに設置してあるチラシまたは市ホームページをご覧ください。

メニュー内容は、気軽に相談してください。

▽対象 介護予防や健康づくりに関心のあるグループや団体(老人会やいきいきサロン、婦人会など)

▽実施期間 平成26年3月(原則、平日午前10時〜午後4時の間の2時間程度)

※都合で、日程など希望に沿えない場合があります。

▽費用 無料

▽申込方法 健康増進課で配布する「講師派遣依頼書」に記入の上、持参またはファックスで申込み

▽申込期限 希望日の約1カ月前(随時受付)

▽その他 実施会場の確保や参加者への周知は、申込団体でお願います。



《申込み・問合せ》健康増進課成人保健係 ☎24-11127 FAX24-9605

高齢者インフルエンザ 予防接種の実施について

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ると考えられています。



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。

▽対象者

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の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により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(火)～平成26年1月31日(金)

▽接種回数

1回

▽自己負担

1300円(市民税非課税世帯、生活保護世帯は無料)

※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ください。料金を支払った後での返金はできません。

▽申込み

市内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みください。

▽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)

▽接種に必要書類

免除申請書兼同意書の記入(自己負担金)

▽接種に必要な予診票・同意書

書は市内の協力医療機関、健康増進課、各支所市民福祉係に置いてあります。

▽かかりつけ医・長期入院中

または施設などに入所しているなどの理由で、市外での接種を希望する方は、健康増進課または各支所市民福祉係に事前に申し出てください。



《問合せ》健康増進課保健医療政策係 ☎24-11127

平成25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

市外局番(0796)

■病院

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

※公立豊岡病院は継続治療中の方のみ予約してください

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

■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
浮田整形外科医院	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
風発達クリニック ※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	玉瀧133-1	26-8188
ろっぼう診療所	今森465-1	24-7007

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