

仲間と健康づくり！ 運動教室の参加者募集

はつらつチャレンジ塾

教室内容

ウエルス
トーク豊岡
のフィット
ネススタジ
オやトレー
ニングジム
、温水プ
ールを活
用した運
動を体験
できる、
初心者向
けの教室
です。小
グループ
制で、個
人の体力
に応じた
運動プロ
グラムを
提案しま
す。



体を動かすことに興味がある、体力を維持したいなど、健康づくりに興味のある皆さん、仲間と一緒に始めてみませんか。



▲金曜日コースの皆さん

運動教室の参加者募集

チャレンジクッキング

教室参加者

を対象に、毎月1回金曜日、クッキング教室を開催します(希望者)。



◇**時間** 午前11時30分～午後1時30分

◇**内容** 調理実習、栄養士の講話

◇**料金** 千円(全6回コース)

「はつらつチャレンジ塾」

「ヘルスアップ教室」共通

◇**申込期間** 2月5日(水)～25日(火)

※健康ポイント制度対象事業(月500ポイント)

※教室を終了後、1年が経過している方は再度参加可能です。

◇**申込み・問合せ**

健康増進課成人保健係

☎24-11127

参加者の声

・体を動かした後の爽快感が気持ちいい。
・最初はプールに入ることに抵抗があったが、やってみると楽しかった。



特徴

科学的根拠に基づく運動プログラムを、週1回の教室と自宅で行う運動教室です。3日坊主だった運動を無理なく続けられるコツを伝えます。

①**効果が出やすく、かつ安全に行えます！**

簡単な体力測定と普段の活動量から、個別の運動プログラムを提案します。

②**効果とやる気を「見える化」でサポート！**

専用の歩数計を使用し、活動量や体の変化をグラフ化するなど、データを目に見える形で提供します。



▲「筋力トレーニング」の風景

ヘルスアップ教室

教室内容

■会場・定員等

地域	会場	曜日	時間帯	定員(先着順)
竹野	竹野健康福祉センター	木	10:00～12:00	18人
	北前館	水	13:30～15:00	15人
日高	日高健康福祉センター	火	13:30～15:30	18人
出石	出石健康福祉センター	金	13:30～15:00	10人
但東	但東健康福祉センター	火	10:00～12:00	18人

◇**期間** 4～9月(全24回)

◇**対象** 20歳以上の市民

※ただし、整形・循環器疾患等治療中の方は、主治医の許可のある方に限ります。

◇**料金** 月額千円

※運動プログラムは、歩行を中心とした有酸素運動と筋トレで、自宅と教室で行います。教室での有酸素運動

は、北前館・出石会場は踏み台運動、その他の会場はエアロバイクです。

ヘルスアップ教室体験会

教室で行っている運動プログラムを体験してみませんか。当日、筋肉率や体年齢などの体組成測定も行います。

会場	開催日	時間
出石健康福祉センター	1月31日(金)	13:30~15:00
但東健康福祉センター	2月4日(火)	10:00~11:30
日高健康福祉センター	2月4日(火)	13:30~15:00
北前館	2月5日(水)	13:30~15:00

◇内容(※全会場共通)

- ・ヘルスアップ教室の概要紹介
- ・運動体験(簡単な筋トレ・有酸素運動)
- ・体組成測定
- ・教室見学



◇対象 20歳以上の市民
◇その他 お茶などの飲み物を持参し、動きやすい服装と上靴で参加してください。

『健康診断(健診)』のススメ



●健診って何?

健康診断(健診)は、自覚症状のないときに、自分の健康状態を知り、生活習慣病の予防や、隠れた病気の発見のために受けるものです。

私たちのからだを車に例えると『健診』は『車検』に当たります。健康管理のために、定期的に健診を受けることが大切です。

手軽に健診を受けたい方は市の「すこやか市民健診」、働いている方は「職場健診」、より詳しい検査を受けたい方は医療機関の「人間ドック」を受けるなど、生活スタイルにあった健診を受けましょう! ※市では毎年「すこやか市民健診」を実施しています。

詳しくは、2月25日発行の市広報紙と同時配布するちらしをご覧ください。

●血液検査を受けよう

すこやか市民健診の血液検査は、20~39歳の方・40~74歳の豊岡市国民健康保険に加入されている方・75歳以上の方を対象に実施しています。

血液検査では、脂質異常症や糖尿病、肝機能や腎機能の異常、痛風などさまざまな病気の危険性をチェックすることができます。

一口に血液検査といっても、検査項目はさまざまです。医療機関で定期的に血液検査を受けている方は、検査項目を確認してみましょう。

●がん検診を受けよう
日本人の2人に1人が『がん』になり、3人に1人が『がん』で死亡しています。『がん』は、決してひとごとではありません。

さあ、あなたも家族のため、自分のために、年に1度、がん検診を受けましょう!



がん検診イメージキャラクター「雁[が]ん」と「鶴[が]ん」を「検診[けんしん]」と「[上]謙信[けんしん]」をかけています。

すこやか市民健診のがん検診は、加入している健康保険

にかかわらず、対象年齢の豊岡市民であればどなたでも受けることができます。無症状のうちのがんを早期に発見し、治療することで、死亡の危険度を軽減できます。

●とてもお得!

すこやか市民健診の受診料金は、全ての受診項目で、市が一部助成をしています。この機会に、ぜひ、すこやか市民健診を受けましょう。

《問合せ》

健康増進課 ☎24-11127

毎月第2水曜日は

豊岡ノーマイカーデー
第17回は2月12日(水)

12月の結果

- ・参加事業者数：16団体
- ・個人参加の市民：2人
- ・参加総数：150人

◆事業所の方も個人の方も、ぜひ、取り組んでください。企業エコポイント、市民エコポイントの対象です。

《登録・報告・問合せ》都市

整備課交通政策係
☎23-11712

もったいない川柳
応募作品紹介
(氏名またはペンネーム・敬称略)

◆一般の部

昨年(ピコタン)のゴーヤの種を春に蒔くこのチラシ裏が白いぞメモ用紙 (竹重登美子)

エコの目で見れば使える食べられる (竹重満夫)

節電で暖房ケチって医者通い捨てるアホ拾って使う抜け目なき (竹村博治)

この頃は残さない宴名幹事 (田崎 信)

残り湯を洗濯機へと仕分けする (橘かおる)

もったいない地球を守る魔法の言葉 (橘 俊行)

もったいない心一つにまともった (ひより)

◆高校生以下の部 (コロスケ)

妹に見せたかったなこの景色 (匿名)

チラシ見て買すぎ最後はゴミになる (匿名)

買すぎて捨てる食べ物もっ (野口真由佳)

買いたくない (野口真由佳)

買いたくない (野口真由佳)