

特典てんこ盛り!!

モデル地区を募集します



健康づくり推進モデル地区

健康づくりで

区を元気にしませんか?!

《申込み・問合せ》健康増進課健康まちづくり推進室

☎24-7034

区(自治会)で健康づくりに取り組むと、区民が元気になり、区のコミュニティも高まります。

区民の健康づくりと区の元気づくりに先進的に取り組んでいたたく、モデル地区を募集します。

▼募集区数 4区程度

▼実施期間 平成24~26年度

▼申込期限 5月15日(火)

※応募多数の場合は、審査により決定します。

活動内容

・区民が「運動教室」に参加し、健康に関する知識を習得し実践

・区民が参加する「歩キング」(健康ウォーキング)を実施
・血液検査(無料)や体組成データ、アンケート、医療費情報などの提供 など

市の支援

▼区民に対する支援

・運動習慣の定着…区の会館などで開催する運動教室を支援(運動指導員の派遣、物品の貸し出しなど)します。運動指導員の派遣は、最初の3カ月間は毎週、それ以後は月1回程度です。※運動プログラムは、医師で熊本大学教授の都竹茂樹さん監修のもと、新たに豊岡版として作成した「元気もん体操」を提供します。



▲カラダ引き締め応援教室



▲都竹茂樹さん

◇運動効果は実証済み!カラダ引き締め応援教室

都竹さんの指導で実施した「カラダ引き締め応援教室」参加者の腹囲が、3カ月間の平均で2・2センチメートル、最大で6・0センチメートル減少しました。

また、57・1パーセントの方が身体の引き締まりを実感しました。

・歩キングの推進…希望者に高機能歩数計を提供します。

運動教室に参加できない方も、まずは歩くことから始めませんか?仲間をつくって、みんなで歩キングをしましょう!

▼区に対する支援

・運動の場づくりと人材育



▲カラダ引き締め応援教室

成…モデル事業終了後も区で運動教室を継続できるように、区民を対象としたサポートを養成します。
Webで歩数管理…希望者に配布した歩数計の活用実績に応じて、区に支援金を交付します。歩数をパソコンに定期的に取り込んで、区のみんなが元気になって、区も元気にしましょう!
区主催の健康まちづくり事業…区民誰でも参加できる健康づくり事業を区が実施する場合、市職員等の派遣や健康情報の提供等を行います。

4月1日スタート!
「歩いて暮らして」
健康づくり

少子高齢・人口減少社会を迎え、地域活力の低下や社会保障費の増大が懸念されています。

今や、市民一人一人が健康であることは、個人の課題にとどまらず、互いに支え合い、安心して暮らせる地域社会を築いていく上で不可欠となっています。

そこで、市では、市民誰もが「歩いて暮らす」ことを基本とした健康づくりに取り組みます。健康で安心して暮らせる社会をつくるため、「豊岡市歩いて暮らすまちづくり条例」を4月1日から施行しました。

今後は、市民・団体・市などが連携して、市内全域で健康づくり活動が実践できるまちづくりを進めていきます。

健康づくり推進モデル事業は、この条例の理念を実現するため、区単位での健康づくりを積極的に推進するものです。区民の健康増進と区の活力向上を図り、この取組みを全市に広げることを狙っています。

健康まちづくり
指導員を募集します

健康づくり推進モデル地区などで、市民の健康づくり活動の指導をする「健康まちづくり指導員」を募集します。



▼役割 モデル地区での運動教室の指導（8月末ごろから予定）

▼応募条件
・運動指導や区での健康づくり普及に意欲のある方
・健康まちづくり指導員養成研修に参加できる方（5月13日（日）・14日（月）、6月11日（月）、7月23日（月）の4回コースに全て参加）
※講師は、都竹茂樹さん

▼教室指導等報酬 研修を終え、指導員として活動をする際は、1教室（2時間程度）4800円を支払います。

▼申込期限 5月2日（水）

▼その他 教室の日程は、モデル地区との相談で決定します（7月ごろ）。

《申込み・問合せ》健康増進課健康まちづくり推進室
☎24-7034

男女共同参画社会づくりモデル地区
～みんなが生き生きと暮らす社会～

《申込み・問合せ》秘書広報課広報・交流係 ☎23-11111

・男性も女性も相手のことをより思いやれる



・高齢者が生きがいをもって暮らせる



・今日は僕が料理当番!!
腕を振るうよ



・近所の方が子育てを応援してくれるから助かる



このような社会を目指しています

・区の運営に女性の意見が反映されている



男女共同参画社会とは？

男女がお互いを尊び、喜びと責任を分かち合い、個性と能力を十分発揮できる社会です。

モデル地区募集の内容

男女共同参画社会づくりの意識醸成および実践活動を行う区（自治会）を募集します。市は、モデル地区の活動や取組みに対して、支援します。

▼募集区数 3区

▼活動内容 男女共同参画社会づくりに関するもので、

・研修会、学習会および講演会の開催

・広報および刊行物の発行

・実態調査および意識調査の実施

・実践的な活動 など

▼市の支援

・1区当たり5万円を上限に補助します。

第2次豊岡市男女共同参画プランを策定しました!!

川柳などを織り交ぜた親しみやすいプランです。ぜひ、一度読んでいただき、男女共同参画社会づくりにご協力をお願いします。



▲プラン表紙

男女共同参画を 楽しもう!

【モデル地区事業の例】

・料理教室：男性と女性で料理教室をしませんか？夫の別の顔が見られるかも!?

・女性の発言力調査：家庭での発言力は妻の方が強いが、地域に出ると夫が逆転!このうわさは本当?一度、調査してみるのも楽しいかも。

・高齢者自慢教室：これまでの経験で身に付けた特技をみんなに披露!ご近所さんと楽しみましょう。

・収穫祭：子どもや親世代、高齢者が集まり、農作物を作って、食べてみませんか？子どもの野菜嫌いも解決!?

・具体的な活動内容については、区の希望に応じて市がアドバイスをします。

▼申込期間 4月16日（月）～27日（金）