

運動による健康づくりを一緒に始めてみませんか

「ヘルスアップ運動教室」

第5期生を募集します

メタボ（メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群））

予防と介護予防の両方に共通する対策として、「運動」と「食事」があります。「運動は嫌い」「時間が無い」という方でも大丈夫。市では、その人の体力に合った運動プログラム、その人の生活スタイルに合った運動方法を提案する「ヘルスアップ運動教室」を開催しています。

今回、その教室の第5期生を募集します。ぜひ、運動教室に参加し、生活習慣改善のきっかけにしましょう。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-11127

●教室内容

・体力測定と普段の活動量を基に作成された個別運動プログラムを、週1回の教室と自宅で行います。個別運動プログラムのため、どんなでも効果が
出やすく、また安全に行えます。
・専用歩数計とインターネットを使って、活動量を簡単に管理します。
高性能専用歩数計は、自動的に活動量を



●募集内容

▽対象 35～74歳の市民
※ただし、整形・循環器疾患などの治療中の方は、主治医の許可のある方に限りません。



測定するため、面倒な操作は不要です。また、インターネットを使ったデータ管理で、いつでも実施状況と効果を確認することができます。パソコンを使うことが苦手な方には、専門スタッフがサポートします。

コース番号	曜日	時間
①	木	19:30～21:00
②	金	9:00～10:30
③		10:30～12:00
④		13:30～15:00
⑤	土	15:00～16:30
⑥		9:00～10:30
⑦		10:30～12:00

▽募集人数 50人程度

▽場所 豊岡市保健センター
▽コース（各コース定員24人）

※各コース継続生を含め、定員を超えた場合は、抽選します。抽選に外れた方には、他のコースを案内します。

▽期間 4～9月（6カ月間）

なお、最大2クール（1クール：6カ月間・平成22年3月）まで継続できます。

▽参加費 6カ月間 20,500円（歩数計、システム使用料など含む）

▽申込方法 電話または健康増進課で、第2希望のコースまで申し込みください。

▽申込期限 3月13日（金）

教室参加者の成果

2・3期生で減量目標を掲げていた26人中

《体重》24人が減量を達成

最大7・1キロの減量

《腹囲》24人が減少

最大16センチの減少

参加者の声

●「高めだった血圧が安定しました！」

河本 勉さん（三坂町・70歳）

1日1万歩を目標に、近距離は歩いて外出するようにしました。食事は腹八分目を心がけ、間食を減らしました。善玉コレステロールも増え、体が軽く感じるようになりました。

・体重 5キロ減
・腹囲 12・5センチ減

●「着られる服が増えました！」

岡本あけみさん（栄町・57歳）

夜に1時間のウォーキングと週3回水中歩行を行いました。寝る前には筋トレを行

い、夕食後の間食をやめました。階段の昇り降りが楽になり、息切れがしなくなりました。

●他にもこんな効果の声がありました。

・体重 7・1キロ減
・腹囲 16センチ減
・他にもこんな効果の声がありました。
・めまいがなくなった
・五十肩が治った
・頭痛がなくなった
・草取りなどしゃがむ姿勢が楽になった

・冬場の膝痛がなくなった
・和式便器に座れるようになった
・前かがみで頭を洗うことができるようになった
・田植えの時期の腰痛が改善した

・サラッとした汗になった
・体が軽くなり、長時間、動いても疲れなくなった
・朝の目覚めが良くなった
・歩くことが増え、車のガソリン代が掛からなくなった

◆無料体験会

▽日時 2月26日（木）～28日（土）の教室開催時間に行います。

▽申込方法 電話で健康増進課に申し込みください。

児童手当の未申請の方へ



出生・転入・婚姻・離婚・養子縁組・受給者の死亡などにより新たに児童手当の受給資格が発生しても、申請していないため、手当を受給できない方があります。

小学校修了前の子どもを持つ方は、次の資格要件に該当すると児童手当を受給することができます。

ただし、児童手当は申請しなければ受け取れませんので早めに申請してください。

なお、平成19年度以前に所得超過で受給できなくなった方も、今一度、所得を確認の上、該当する方は、申請してください。

▽受給資格要件 12歳までの子どもを養育している方で、平成19年分所得が、下記の平成20年度所得制限限度額表の限度額未満の方

※共働き夫婦の場合、児童の生計を維持する程度の高い方が受給資格者となります。

〈平成20年度所得制限限度額表〉(単位:万円)

扶養人数	国民年金加入者		厚生年金加入者	
	限度額	収入の目安	限度額	収入の目安
0人	460	652.5	532	733.3
1人	498	695.6	570	775.6
2人	536	737.8	608	817.8
3人以上	扶養人数が1人増えるごとに、38万円を加算した額			

受給資格者は、次の5つの状況を総合的に判断し、決定します。

- ① 収入状況(恒常的に高収入)
 - ② 扶養手当の受給状況
 - ③ 税金の扶養控除の状況
 - ④ 健康保険の適用状況
 - ⑤ 住民票上の世帯主
- ▽支給開始月** 申請した月の翌月分
 ※支払月は、6月、10月、2月です。

▽申請方法 所定の「認定請求書」に必要事項を記入の

上、市民課市民係および各総合支所市民生活課に次のものを持参し、手続きしてください。なお、郵送でも申請できます。

▽持ち物

- ・認印(朱肉を使うもの)
- ・請求者の健康保険証の写し(祖父母を除いた家族全員分)
- ・請求者の振込口座番号の分かるもの(郵便局を除く)
- ・請求者の基礎年金番号の分かるもの

※その他、必要に応じて提出いただく書類があります。

【公務員の場合】

公務員は、勤務先で手続きしてください。父母のどちらかが公務員の場合は、二重受給にならないように必ず職場に相談ください。

●児童手当を振り込みます

児童手当(小学校修了前特別給付を含む)の2月期分(10月1日分)を、2月13日(金)に指定の金融機関口座に振り込みます。確認ください。

《申請問合せ》

市民課市民係 ☎21-9015 または各総合支所市民生活課

「介護相談員」を募集します

市では、介護施設など、介護サービスの提供の場を訪ね、利用者の話を聞き、相談に応じるとともに、サービスの実態を把握し、利用者や事業者の橋渡しをしながら、問題の改善や介護サービスの質的向上などのために活動していただく介護相談員を募集します。



なお、介護相談員には、2人1組で月に2回、市内の特別養護老人ホームなどの施設を訪問していただきます。

▽資格 市内在住の20歳以上で、地域の保健や医療、福祉活動に意欲のある方
 ※なお、専門性や資格などは必要ありません。

▽募集人員 若干名
▽相談員の任期 3年(4月1日〜平成24年3月31日の予定)

▽相談員の義務 職務上知り得た情報を他に漏らさないこと

▽その他

- ・高齢者福祉に関する理解と知識が必要となるため、6月に大阪府で開催される介護相談員養成研修(3泊4日と別の1日)に参加していただきます(交通費、宿泊費などは、市の規定に基づき支払います)。
- ・報償費として月額6,000円(税込み・交通費含む)を支払います。
- ・選考結果は、応募者全員に文書で通知します。

▽申込方法 所定の申込用紙に氏名、性別、生年月日、住所、連絡先の電話番号、職業、略歴・自己PRなどを記入の上、介護保険課または各総合支所健康福祉課に提出してください。

なお、提出書類は返却しませんので、了承ください。
▽申込期限 3月6日(金)必着

《申込み問合せ》 介護保険課介護保険係

☎24-2401 または各総合支所健康福祉課