


# 健康づくり応援隊 メニューリスト

★…おすすめのメニューです


## 食生活・歯の健康 ～プラス1皿野菜と毎日朝食歯磨き～※1

- ★★★ ① 「食事バランスと減塩の工夫」 ～毎日プラス1皿野菜～ 
- ★ ② 「噛（か）めるお口で健康長寿」  
～健口（けんこう）体操、飲み込み、誤嚥性肺炎、正しい歯磨き～

※1…豊岡市健康行動計画（第2次）における、健康づくりのために取り組む行動目標です。




## 運動習慣・介護予防 ～日々の暮らしに+（プラス）10～※1

- ★★★ ③ 「1日プラス10分体を動かそう」  
～ストレッチ・ヨガ・太極拳・3B・チェアエクササイズ  
・がつり筋トレ・腰痛や膝痛の予防体操など～ 
- ★★★ ④ 「玄さん元気教室を体験しよう」 ～元気もん体操の紹介～ 豊岡市マスコット 玄さん
- ⑤ 「からだに正しく、心に楽しくレッツ歩キング」 ～正しい歩き方教室～
- ★ ⑥ 「フレイル※2 予防で健康寿命をのばそう」～栄養・口腔・運動・社会参加～
- ⑦ 「知って、安心！！認知症」 ～頭と体を動かそう～


※2…フレイルとは、加齢により筋力や活動量が低下し虚弱になる状態のことです。

## 生活習慣病予防 ～声かけあってはじめよう 血圧管理と年1健診～※1

- ★★★ ⑧ 「生活習慣病を予防して健康寿命をのばそう！」  
～高血圧・糖尿病・脂質異常症など～ 
- ⑨ 「自分のおっばいのこと 知っていますか？」 ～乳がんのお話～
- ⑩ 「腎臓を大切に」～腎臓病予防と腎友会※3 体験談～


※3…腎友会（NPO法人兵庫県腎友会）は、腎臓病患者の暮らしを支える患者組織です。

## こころの健康 ～快眠・会話でストレス解消～※1


- ⑪ 「快適な睡眠で健康づくり」 
- ⑫ 「こころの健康づくり」 ～笑いヨガ・リラックスヨガ・ストレス解消法～
- ★ ⑬ 「ゲートキーパー※4 研修」 ～地域で気づく・つなぐ・見守る～

※4…ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、その人の思いに耳を傾け、必要に応じて支援機関につなぐ役割を期待されている人のことです。

## 親子の健康 ～家族・地域で増やそう！コミュニケーション 知ろう！こどもへのかかわり～※1

- ⑭ 「こどもへのかかわり方について」 ～ほめ方・叱り方～
- ★ ⑮ 「こどもの健康について」 ～予防接種や事故予防について～
- ⑯ 「食で育むこどもの健康」 ～食育の体験をしてみよう～ 
- ⑰ 「親子で健口生活」 ～歯磨きについて～

## その他

- ⑱ 「災害に備えよう」～食料の備蓄とパッククッキング・生活不活発病※5の予防～ 
- ⑲ 「体力測定と体組成測定」 ～自分の体力を見直そう～
- ★ ⑳ 「季節の健康（感染症予防など）」内容は、地区の希望に応じます。

※5…生活不活発病とは、「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより心身の機能が低下して、「動けなくなる」ことをいいます。



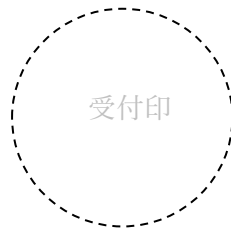
# 健康づくり応援隊 申込書

豊岡市健康増進課長 様

年 月 日

<申し込み者>

行政区/ 地域コミュニティ	
団体名	
連絡先	氏名:
	住所: 〒 豊岡市
	電話:



下記のとおり教室を開催しますので、講師の派遣をお願いします。

記

団体種別 (○を記入)	①行政区 (健康をすすめる地区活動・ふれあいいきいきサロン・老人クラブ・その他) ②地域コミュニティ (健康をすすめる地区活動・ふれあいいきいきサロン・その他)				
希望日時	第1希望:	年	月	日( )	時 分~ 時 分
	第2希望:	年	月	日( )	時 分~ 時 分
	第3希望:	年	月	日( )	時 分~ 時 分
希望内容	第1希望: 第2希望: 第3希望:				
開催場所	<input type="checkbox"/> 和室 (椅子あり 椅子なし) <input type="checkbox"/> 洋室 (椅子あり 椅子なし)				
対象及び人数 (数字を記入)	39歳以下	40~64歳	65~74歳	75歳以上	合計
	人	人	人	人	人
その他					

※1教室につき、1枚提出してください。

※この申込書はホームページからもダウンロードできます。

<健康増進課記入欄>

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> スケジュール表入力済  | <input type="checkbox"/> 出務担当調整済 ( )   |
| <input type="checkbox"/> 利用回数 ( ) 回目 | <input type="checkbox"/> 決定通知発送日 ( )   |
| <input type="checkbox"/> 玄さん実施 (有 無) | <input type="checkbox"/> 講師依頼文書発送日 ( ) |

# 健康づくり応援隊のお知らせ



## 「健康づくり応援隊」とは？

「健康を維持したい」「健康に関する正しい知識が知りたい」という皆さんの思いや行動を、保健師・栄養士・歯科衛生士等専門職や外部講師がお手伝いする事業です。

## 実施方法

- 対象・・・行政区や地域コミュニティ
- 内容・・・講座内容等は、見開きのメニューを参考にしてください。  
外部講師の派遣もあります。詳細についてはご相談ください。
- 時間・・・1時間~1時間30分程度(内容により異なります)
- 費用・・・無料

※行政区単位では、基本的に年間**2**回まで実施できます。  
(各行政区内での調整をお願いします)  
※地域コミュニティ単位では、年間**3**回まで実施できます。

## 申し込み方法

- ① 電話・窓口・FAX・メールにて**日程や内容をご相談ください。**
  - ② 相談の後、1教室につき1枚の**申込書を提出してください。**  
→提出先…健康増進課又は各振興局市民福祉課  
(メール・FAX可)
- ※申込書はホームページからもダウンロードできます



豊岡市 健康づくり応援隊 検索

「豊岡市(スペースを空けて)健康づくり応援隊」  
で検索してください

※希望日の概ね**1**か月前までにお申込みください。

※申込が多数の場合など、希望に添えない場合もあります。

## お願い

- 実施会場(会館など)の確保や、参加される方への周知・声かけをお願いします。
- 開催時には、新型コロナウイルス感染対策(参加される方のマスク着用、会場の換気等)をお願いします。
- 感染症流行状況などにより、講師派遣を中止することがあります。  
予めご了承ください。



## 問合せはこちら

豊岡市健康増進課 (平日 8:30~17:15)

電話:0796-24-1127 FAX:0796-24-9605 所在地:豊岡市立野町12-12

e-mail:kenkou@city.toyooka.lg.jp