

なりたい自分を目指して。始めようあなたの健康マイプラン

9月は「健康づくり強化月間」

県では、9月1日を「県民健康デー」と定め、その月を「健康づくり強化月間」に設定し、健康づくりに関する普及啓発を実施しています。

本市では「すべての人が地域の中で生きいきと健康に暮らせるまち 豊岡」声かけあって、みんなのでつくる地域の元気」の達成を目標に、2018年3月に「豊岡市健康行動計画（第2次）」を策定しています。「こころとか」の元気」「みんなが元気」「未来の元気」を基本目標とし、5年間の重点行動目標を掲げています。

【重点行動目標】 プラス1皿野菜と毎日朝食・歯磨き

○1日の野菜摂取量を1皿増やしましょう。
○毎日歯磨きをし、定期的に歯科を受診しましょう。

日々の暮らしに+（プラス）10

○1日プラス10分（1000歩）体を動かしましょう。
○地域の健康づくりの場（玄さん元気教室」等）に参加しましょう。

生活習慣病予防

○血圧管理や減塩、肥満予防など生活習慣の改善に取り組ましましょう。

○喫煙の悪影響や受動喫煙による健康被害を理解し、禁煙に取り組ましましょう。

快眠・会話でストレス解消

○「こころが疲れている」と感じたときは早めに相談しましょう。

○心身の疲労をためないよう睡眠で休息や休養をとりましょう。

家族・地域で増やそう！コミュニケーション 知ろう！子どもへのかかわり

○家族で積極的にコミュニケーションをとる、ゆったりとした気分を過ごせる時間をとりましょう。

ひょうご健康づくりチェックツール

ウェブサイトで質問に答えることで、運動や食生活など生活習慣改善のアドバイスや実践方法を確認できます。
<https://www.kenko-hyogo21.jp/health/kenkocheck/>

健康ひょうご21県民運動ポータルサイト



今の生活習慣を振り返り、一人一人が元気になることで家庭や職場に広がり、地域の元気につながります。
なりたい自分を目指して、自分や地域の健康を目指して、できることから始めてみませんか？
《問合せ》健康増進課 ☎24-11127

妊娠中～子育て中の方は「とよおか子育てアプリ」を無料で利用できます



子育てを応援するツールとして、子育てアプリの利用が可能です。株式会社エムティーアイの運営する母子手帳アプリ「母子モ」を導入し、本市独自の情報を配信します。妊娠中から登録でき、予防接種の管理や乳幼児健診の記録などに役立ちます。「とよおか子育てアプリ」で妊娠中の健康管理や、子どもの成長を記録してみませんか。

▼「とよおか子育てアプリ」の役立つ機能

- 妊娠中の経過記録
- 予防接種のスケジュール管理
- 子どもの成長記録
- 健診日程、地域の子育てニュースの配信

▼アプリのインストール方法

①右の2次元バーコードからアクセス



②アプリストアから「母子モ」を検索



※7月1日から運用を開始しています。

《問合せ》健康増進課 ☎24-9604

※掲載している情報は編集時点(8月12日)のものです。変更になっている場合がありますので、注意してください。

認知症家族介護教室

介助する人される人どちらも幸せになる介助術

《日時・内容》

日にち	講義	実技
10月27日(火)	できる力を引き出す介助	日常生活の介助方法
12月15日(火)	拒否がある場合の接し方の基本	意欲を引き出す声掛けと介助方法

▼時間 午後1時30分～3時30分

▼場所 立野庁舎 1階 多目的ホール

▼定員 40人(先着順)

▼申込み 10月20日(火)までに、氏名、住所、電話番号を電話またはファクスで申込み

《申込み・問合せ》 高年介護課 ☎29-0055 ファクス29-3144

講師 福辺節子さん

理学療法士・医科学修士・介護支援専門員。大学在学中に事故で左下肢を切断し義足となる。寝たきりや重度の認知症の方でも、適切な介助により、本人の意思で動いてもらい、機能維持や向上が可能な「力と意欲を引き出す介助」を実践、指導する。



【テレビ出演】NHK「ためしてガッテン」、NHKEテレ「楽ラクワンポイント介護」

はつらつチャレンジ塾の参加者を募集 65歳からの健康運動教室

新型コロナウイルス感染症の影響から、外出を控え、動かないことが続くことで、心身の機能低下が心配されます。転倒予防や感染症に対する抵抗力を高めるために健康への取組みが大切です。はつらつチャレンジ塾は、ウェルストーク豊岡のフィットネススタジオ・トレーニングジム・温水プールを利用し、個人の体力に合わせた65歳からの健康運動教室です。健康のために何か始めたい方、仲間と一緒に楽しく体を動かしませんか。

《申込み・問合せ》 健康増進課 ☎24-1127

特徴

- ◇運動初心者向けのメニュー
- ◇少人数のグループ制
- ◇専門の指導員による指導

期間 12月～2021年3月(4カ月で16回)

▼場所 ウェルストーク豊岡

▼対象 65歳以上の市民(要支援・要介護認定を受けている方は除きます。治療中の疾患がある方は、主治医の意見書が必要な場合があります)

▼料金 月額1,000円(4カ月4,000円)

▼申込み 9月3日(木)～25日(金)に窓口または電話で申込み

《コース》

コース名	時間	定員
月曜日コース	午後3時～4時30分	各20人 (先着順)
火曜日コース	午前9時30分～11時	
水曜日コース	午後2時～3時30分	
金曜日コース	午前9時30分～11時	

9月24日(木)
ウェルストーク豊岡
で無料体験会実施

事前申込必要



チャレンジクッキング

はつらつチャレンジ塾参加者のうち、希望者に料理教室を実施します。

▼日時 毎月第3金曜日(全4回)

午前11時30分～午後1時30分(予定)

▼内容 健康づくりに役立つ栄養講話、調理実習

▼料金 1,200円(4回分)



※掲載している情報は編集時点(8月12日)のもので、変更になっている場合がありますので、注意してください。

広報とよおか 2020年9月号