

経営者の皆さん、あなたの事業所でも取り組みませんか？

職場で取り組む健康づくりを

応援します！

多忙な働く世代は、食生活や睡眠リズムが不規則、運動不足になりがちで健康リスクが高いと言われています。

そこで、保健師・栄養士が従業員の健康づくりに取り組む市内の企業・事業所を支援します。

従業員に対する健康づくりの取組みは、会社の生産性向上や事故予防など、企業にとっても大きなメリットがあります。支援内容は希望により調整しますので健康増進課に問い合わせてください。

支援内容(講師料等無料)

【基本メニュー】

- 健康情報のメール配信
- 季節ごとの健康ワンポイント情報や減塩レシピなどをメールで配信します。
- 事業所での健康講話の実施
- 正しい歩き方、こころの健康づくり、健診結果の見方、歯周病予防などの講話を実施

します。

【追加メニュー(オプション)】

- 体組成測定の実施
- 職場内での歩くことの実施支援

※希望に応じて、内容を調整します。

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

職場での健康づくり参加者の声



- 昼休みに誘い合って歩いたり、休憩時間に体操をしたりしています。一人では、なかなか続かない運動も、職場の仲間と一緒になら、隙間の時間に無理なく続けられています。
- 身体を動かすことで気分がリフレッシュされ、仕事への集中力が高まるとともに、たまに仕事のアイデアが浮かぶこともあります。
- 体組成測定を受けたことにより、運動の成果を体脂肪率や筋肉率の変化で確認することができ、今後の励みになりました。



▲事業所で健康講話を聞き、スクワットに取り組む皆さん

消費生活相談員の知恵袋

33

《不用品回収・処分を頼むときには十分確認を》



部屋の片付け、遺品整理等で、ネットで検索した事業者に不用品回収を依頼したところ作業後に事前に聞いた金額より高額な請求をされたというトラブルが増加しています。

◆事例

自宅の不用品を処分するため、ネットで検索して「軽トラパック1台2万円から、出張費、追加料金なし」という事業者に電話で依頼した。当日、不用品を全てトラックに乗せてから、10万円の請求を受けた。今さら積み込んだ荷物は降ろせず、仕方なく料金を支払った。

◆アドバイス

不用品回収サービスの料金や作業内容は事業者によりさまざまです。当日提示された料金で支払いをしてしまうとその金額で契約が成立してしまうため、後から返金を求めるのは困難です。事前に複数の事業者から見積もりを取り、作業内容や料金を比較・検討しましょう。また、追加料金

やキャンセル料の有無について明確に提示してもらい、契約時にも改めて確認して慎重に契約することが大切です。

一般の家庭から出る粗大ごみや不用品の収集・運搬は、市の「一般廃棄物処理業許可」を受けた業者しか行えません。「古物商許可」や「産業廃棄物処理業許可」があっても、家庭ごみを収集することはできません。許可を受けていない事業者との契約で、回収された不用品が不法投棄されていたという事例もあります。許可業者については、家庭ごみの分別冊子または市ホームページで確認してください。

《豊岡市消費生活センター》
▽相談受付 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
午前9時～午後4時

▽相談場所

生活環境課内

▽電話相談 ☎21-90001

▽ホームページに過去の知恵袋を掲載しています。



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を予防しながら、心身の健康維持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～2022年3月(4カ月で16回)

- ▶場所 ウェルストーク豊岡(立野町)
- ▶対象 65歳以上で豊岡市に住民票のある方(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)

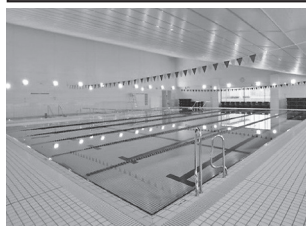
《コース》

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	

- ▶申込み 9月6日(月)～10月1日(金)に窓口または電話で申込み

9月30日(木)
午後1時30分から

ウェルストーク豊岡
で無料体験会実施
事前申込必要



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日程・内容等を変更する場合があります。

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2木曜日(全4回)
午前10時30分～午後0時30分(予定)
- ▶内容 健康づくりに役立つ栄養講話、調理実習(予定)
- ▶料金 1,200円(全4回分)

山陰海岸ユネスコ世界ジオパークから

ジオパークから防災を考える

山陰海岸ユネスコ世界ジオパークを形成する大地は、私たちに美しい景観やおいしい食べ物、独特の文化をもたらす。生活を豊かにしてくれま

図に示した、言えばジオの要素である地形・地質と人々の暮らしを組み合わせ「見える化」したものでもあります。ハザードマップは各市町のホームページ等で公開されています。自分の住む地域にどのような危険があるのか、どこに避難すればいいかなど、この機会に確認しておいてください。

崩れなど、時には生命を脅かすほどの災害を引き起こすこともあります。自然災害はいつ起こるか分かりません。いざという時のために日頃から災害を学び、準備をすることが大切です。ジオパークでも、過去の災害を学び地域の防災・減災に役立てる「防災学習」を推進しています。

災害発生への備えとして代表的なものにハザード(防災)マップがあります。ハザードマップとは、その地域の土地の成り立ちや災害の原因となる地質・地形、過去の災害履歴などの防災地理情報を基に起こりうる災害を想定し、被災想定区域や避難場所・避難経路、防災関係施設などを地



▲豊岡市田結地区震災記念碑
1925年北但大震災の際、救助より消火活動を優先した住民の行動が減災の好例として知られている

- 3 《問合せ》山陰海岸ジオパーク推進協議会 ☎26-378