






歩いてためる運動健康ポイントに参加しよう

運動健康ポイント制度は、歩いて健康づくりに取り組むとポイントがたまる仕組みです。たまったポイントは市内小・中学校や地域コミュニティ組織などに寄付したり、施設利用券や図書カードに交換できます。コロナ禍による運動不足解消と気分転換のために、ウォーキングを始めませんか。

《問合せ》健康増進課 ☎21-9095



《ポイントシートとアプリの比較》

名称	運動健康ポイントシート	スマホアプリ「とよおか歩子」
対象	本市在住・在勤の18歳以上の方(高校生を除く)	
ポイント	1ポイント5円	1ポイント2.5円
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ▷紙に記入することでポイントがたまるので、誰でも気軽に取り組めます。 ▷たまったポイントをがんばった自分へのご褒美(施設利用券・図書カード・コバス/イナカーの乗車回数券)に使えます。 ▷市内の学校園や地域コミュニティ組織に寄付ができます。 	<ul style="list-style-type: none"> ▷スマホ1つで登録・申請・ポイント交換ができます。 ▷市内の学校園に寄付ができます。 ▷アプリ上でグループを作って仲間と共有できます。 
参加方法	<ul style="list-style-type: none"> ▷健康増進課・各振興局、各地区コミュニティセンターに設置しています。また、右の二次元コードから市ホームページにアクセスし、ダウンロードできます。 <p>【提出方法】 健康増進課・各振興局、各地区コミュニティセンターに持参または郵送</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ▷スマホでApp store(iPhone)またはGoogle Play(Android)からアプリをインストールし、設定してください。 ▷一部対象外の機種があります。「とよおか歩子」の稼働には、ヘルスケアApp(iPhone)またはGoogle Fit(Android)との連携設定が必要です。  ▲iPhone  ▲Android

身近な地区コミュニティセンターに気軽に提出

「運動健康ポイントシート」は地区コミュニティセンターで提出ができます。のりづけなしで簡単に提出できますので、利用してください。

ポイントシートが提出できる地区コミュニティセンター
八条、五荘、新田、中筋、神美、港、城崎、中竹野、国府、日高、三方、清滝、西気、弘道、菅谷、小坂、資母、合橋、高橋

ポイント寄付により地域コミュニティ組織の備品が充実



▲コミュニティみなとみらいは「囲碁ボール」を購入



▲神美コミュニティは「つながるカフェ」で使う、抹茶をたてる道具を購入

抱えていませんか？ 介護の悩み 家族介護教室・家族介護者交流事業

日頃の介護で悩みや困りごとはありませんか。介護の方法や健康づくりなどの知識を深める介護教室を行っています。また、介護者相互の交流を行い、心身の回復を支援する介護者交流事業も行っていきます。

▼対象者 高齢者を介護している家族や、近隣の援助者など

▼内容

▽家族介護教室
介護や認知症の勉強会、調理実習など

▽家族介護者交流事業

介護施設の見学や日帰り旅行など

▼参加費 材料費、食費等の実費が必要

▼申込み先 下表のとおり。開催日程や内容は「申込み先」に問い合わせてください

《問合せ》 高年介護課
☎ 29-0055

地域	申込み先	電話番号
豊岡	特別養護老人ホームここのか	☎21-9057
城崎	豊岡市社会福祉協議会城崎支所	☎32-4503
竹野	豊岡市社会福祉協議会竹野支所	☎47-1423
日高	特別養護老人ホームたじま荘	☎44-1730
出石	豊岡市社会福祉協議会出石支所	☎52-3024
但東	豊岡市社会福祉協議会但東支所	☎54-0181



▲家族介護教室で認知症予防体操

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して 認知症啓発用DVD・ガイドブック

DVD「認知症とともに」を貸し出します

皆さんに認知症を知ってもらうため、DVD「認知症とともに」を作成しました。認知症の説明や、当事者への接し方など、分かりやすく紹介しています。

▼内容 認知症の種類や特徴、当事者が感じていること、当事者に対する偏見、当事者の立場に立つて考えてみる、支援方法など(1時間程度)

▼DVD出演講師 認知症疾

患医療センター副センター長(医師) 三木寛隆さん、但馬長寿の郷作業療法士 中野裕貴さん

▼申込み 地域コミュニティ組織、自治会、各団体などを対象にDVDの貸し出しを行っています。併せて、希望があれば保健師などが講話を行います。詳しくは、高年介護課に電話で申し込んでください。



「認知症あんしんガイドブック」を配布しています

認知症の進行のこと、医療・介護・福祉サービスの内容説明、受診の際や認知症の方への関わり方のポイントなどを掲載したガイドブックです。認知症の相談や認知症あんしんガイドブックに関しては、地域包括支援センターもしくは

は高年介護課に問い合わせてください。

▼配布場所 地域包括支援センター、高年介護課および各振興局 ※市ホームページにも掲載



【DVDを見た人の感想】

- 分かりやすかった
- 普段からの近所のつきあいを大切にしたい
- 「認知症の人」としてではなく「近所の人」として関わりたい
- 地域全体で当事者を気に掛けていきたい

《問合せ》 高年介護課 ☎ 29-0055