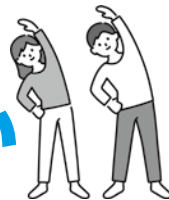


健康づくり応援隊がお手伝い

地域で健康教室を開催しませんか



保健師・栄養士・歯科衛生士などが「健康づくり応援隊」として地域に出向き、健康について一緒に考え、楽しく元気になれる教室を開催します。

地域ごとに担当保健師を配置していますので、教室の日程や内容など気軽に相談してください。

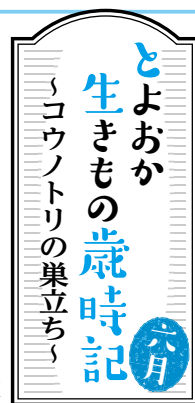
- ▼対象 自治会、地域コミュニティ組織
- ▼費用 無料
- ▼内容 テーマに合わせた講話、実技など(20種類)
- ▼申込み 電話などで日程や内容を相談。希望日のおおむね1カ月前までに、申込書を健康増進課または各振興局市民福祉課に提出。
- ※チラシおよび申込書は市ホームページに掲載しています。

《問合せ》健康増進課
☎2119095



分野	おすすめテーマ	主な内容
食生活・歯の健康	1日のスタートは朝食から	バランスの良い朝食の話と調理実習
	嚙(か)めるお口で健康長寿	歯の手入れの話と口の体操
運動習慣・介護予防	玄さん元気教室を体験しよう	玄さん元気教室の体験
	フレイル予防で健康寿命をのばそう	介護予防の話と体操
生活習慣病予防	健康投資！未来に差をつける健診と健診結果の役立て方	健診、健診結果の話、生活習慣病予防の話
	悩んでいる人への声のかけ方・見守り方	ゲートキーパー※養成の話
こころの健康	良い睡眠でからだもこころも健康に	良い睡眠のための知識の話
	災害に備えよう	食料の備蓄の話とパッキング
その他	季節の健康(感染症予防など)	季節に応じた感染症予防などの話

※ゲートキーパー：悩みを抱えている人に気づき、声を掛け、その人の思いに耳を傾け、必要に応じて支援に関りつなぐ役割を期待されている人のことです。



皆さんに豊岡の自然を身近に感じてもらうため、豊岡らしい季節の事柄を紹介します。

コウノトリの巣立ちの季節を迎えています

コウノトリは、3月に産卵し、1カ月の抱卵期間を経てヒナが孵化します。ヒナの数は2〜3羽が多いですが、豊岡盆地内の赤石巣塔や福田巣塔では4羽育てた実績があります。

ヒナの食事

親鳥は交代で巣に餌を運びます。ヒナが育つ4月から6月の水田にはオタマジャクシやカエルなど、たくさん生きものが湧き出ます。そんな餌生物をおなかいっぱい食べた親鳥が巣に戻ると、待ち構えていたヒナは「ジュージュー」と濁った声をしきりに出し、親鳥のくちばしをついて餌をねだります。親鳥の胃の中から吐き出された餌をヒナたちが一斉に食べます。

親鳥のように大きく

ヒナが育つにつれ、餌生物は水生昆虫やオタマジャクシから、カエルやフナなど大きなものへ変わっていきます。孵化から1カ月半経ったころ、ヒナの足環付けが行われます。孵化からおおよそ2カ月後の6月、親鳥と同じ大きさまで育ったヒナはいよいよ巣立ちの時を迎えます。

いざ、巣立ちの時

風の強く吹く日には、風上に向かって翼を広げ、羽ばたきを繰り返しながら、飛ぶという感覚を身に付けていきます。ジャンプの高さはやがて2mを越え、あるとき突然、勇気を振り絞って高さ13mの巣塔の上から空に飛び出します。空を羽ばたき、巣の周りを旋回飛行し、初めて大地に降り立った時、巣立ちが終了します。






(写真・文 NPO法人コウノトリ市民研究所 高橋 信)

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、歩くことや自身の体力に応じた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。運動健康ポイントシートのリニューアルに伴い、6月から玄さん元気教室に参加すると1回1ポイントを付与できます。この機会に、運動を始めて健康づくりに取り組んでみませんか。



《問合せ》健康増進課 ☎21-9095

名称	スマホアプリ「とよおか歩子」	運動健康ポイントシート
対象	本市在住・在勤・在学の18歳以上の方(高校生を除く)	
ポイント	1ポイント2.5円	1ポイント5円
特徴	<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。 ※ とよおか歩子には、玄さん元気教室参加ポイントは付与できません。 	<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みます。 ▷ たまったポイントをご褒美(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。 ▷ 6月から玄さん元気教室に参加すると、1回1ポイントを付与できます。
参加方法	<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GoogleFit(Android)との連携設定が必要です。 	<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。 ▷ 記入後に次の提出先に提出してください。 <p>【提出先】 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> 

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、竹野南、国府、日高、三方、清滝、西気、弘道、菅谷、小坂、資母、合橋、高橋

「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。郵便料が節約できますので、気軽に利用してください。

寄付したポイントはさまざまな活動に活用されています



▲静修保育園では「絵本」を購入



▲城崎地区コミュニティでは体操教室で使用する「ヨガマット」を購入