



正しい歩き方を学び、効率よく健方に

## はじめよう! 今日から“Let's歩キング!”

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、推進しています。膝や腰を痛めない、安全で正しい歩き方を知り長く歩ける丈夫な身体をつくりましょう。



### 正しい歩き方のポイントを3つ紹介します

#### その1

##### つま先と膝を進行方向に向ける

つま先と膝を進行方向に向けて関節を捻じらない歩き方を心掛けます。

外股捻じれ歩きや内股歩きは、膝関節や足関節が捻じれて膝痛や足関節捻挫、偏平足障害などの原因になります。



#### その2

##### 左右の足の間隔(歩幅)をとる

左右足の間隔(歩幅)をとり、足の親指側に荷重する安定した歩き方をお薦めします。

一直線上を歩くモデル歩きにならないように注意します。



#### その3

##### 無理のない歩幅で歩く

上半身をまっすぐ保持し、踏込足の踵から足裏に軟らかく着地して踏み込める広さが無理のない歩幅の目安になります。

歩幅が狭過ぎると転倒につながる危険性があり、広過ぎると腰痛や膝痛の原因になります。



疲労回復につながるため「歩く前後のストレッチ」は忘れずに行いましょう。

詳しくは市ホームページを確認してください。

市ホームページ▶



《問合せ》 健康増進課 ☎ 21-9095



#### 【ほじよ犬マーク】

の施設や交通機関はもちろん、デパ  
導犬・介助犬・聴導犬の啓発マークです。公共

けられている世界共通のシンボルマークです。



#### 【盲人のための国際シンボルマーク】

視覚障害者の安全やバリアフリーに対応した建物、設備、機器などに付けられている世界共通のシンボルマークです。



#### 【障害者のための国際シンボルマーク】

全ての障害者が対象です。車いすを利用する方

に限ったものではありません。障害者が利用できる建物、施設であることを表すための世界共通のシンボルマークです。

障害者に配慮した設備・施設であることや、障害者が支援を必要としていることを伝えるためのマークをいくつか紹介します。

《問合せ》 社会福祉課 ☎ 24-7033

### 思いやりと支え合い 障害者に関するマークを理解しよう

## わたしたちの障害福祉

4



#### 【オストメイト・マーク】

オストメイトとは、人工肛門・人工膀胱を造設している排泄機能に障害のある障害者のことをいいます。このマークはオストメイトであること、オストメイト対応のトイ

院で、身体障害者補助犬を拒んではならないとされています。外見から分かりにくいため、その存在を示し、理解を得るためのマークです。

# 10月開始 高齢者対象 インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症予防接種

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、ワクチンを接種することで、かかりにくくなり、かかっても重症になることを防止することができるとされています。市では10月接種分から、高齢者を対象にインフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症の予防接種を実施します。

《問合せ》健康増進課☎24-1127

	インフルエンザ予防接種	新型コロナウイルス感染症予防接種
対象	次のいずれかに該当し、接種を希望する方 ▷65歳以上の市民 ▷60歳以上65歳未満の市民で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に、日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方（いずれも身体障害者手帳1級を所持する方）	
接種期間	10月1日(火)～2025年1月31日(金)	10月1日(火)～2025年2月28日(金)
	実際の接種時期は医療機関によって異なりますので、各医療機関に問い合わせてください。	
接種回数	1回	
接種料金	1,500円	3,400円
	市民税非課税世帯、生活保護受給者は「自己負担金免除申請書」の提出で無料です。 ※免除申請をする方は、予防接種時に医療機関で申し出てください。料金支払い後の返金はできません。免除の要件に該当しないことが判明した場合、後日市から料金を請求します。	
申込み	下表の予防接種協力医療機関に直接申し込みください。 ※接種時は健康保険証を持参してください。 ※治療中、入院中または施設等に入所しているなどの理由で市外での接種を希望する方は、健康増進課、各振興局市民福祉課またはホームページで事前に申請してください。	

《市内高齢者対象予防接種協力医療機関一覧表》◎は新型コロナウイルス感染症予防接種の協力医療機関

医療機関	住所	電話番号	医療機関	住所	電話番号
公立豊岡病院◎ ※継続治療中の方のみ	戸牧1094	22-6111	やすだ内科クリニック	戸牧37-5	22-1159
公立日高クリニック	日高町岩中81	42-1611	吉田クリニック◎	土渕133-1	26-8188
公立出石医療センター	出石町福住1300	52-2555	ろっぽう診療所◎	今森465-1	24-7007
いがらし医院	城南町5-11	29-2766	浅見医院	城崎町湯島349-1	32-2610
浮田整形外科医院◎	若松町7-5	29-0017	藤本医院	城崎町来日128-7	32-3181
江本内科クリニック◎	江本503	29-0333	内山医院	竹野町竹野344	47-0010
大井医院	城南町8-12	24-1001	賀嶋医院◎	竹野町竹野2510	47-0005
小幡内科医院	中陰376-22	24-2511	森本診療所	竹野町森本513-1	48-0001
きょうこ内科クリニック◎	寿町2-36	24-7772	すず内科外科クリニック◎	日高町上石230-2	42-0885
クリニック富江	若松町5-38	22-3100	谷垣医院	日高町伊府660	44-0010
さくらクリニック◎	弥栄町1-32	23-8668	つるさこ耳鼻咽喉科◎	日高町土居170-1	42-5800
しば耳鼻咽喉科医院	戸牧299-8	29-0115	のだ内科クリニック	日高町岩中212-1	42-1022
しみず内科クリニック	正法寺631	29-3100	長谷川クリニック◎	日高町国分寺400-13	42-3955
ちば内科・脳神経内科クリニック	九日市下町5-1	22-7000	前田クリニック◎	日高町東芝250	43-1100
中治内科クリニック	京町5-43	24-1890	神鍋診療所	日高町栗栖野60-34	45-0003
中島医院	高屋1054	24-9500	中沢医院◎	出石町本町66	52-5803
中田医院◎	瀬戸77-20	28-2016	藤原医院	出石町松枝105	52-2301
風発達クリニック ※利用者のみ	戸牧1029-11	37-8001	由良内科クリニック	出石町八木36	52-2006
舟木内科医院	京町3-21	22-3538	和田内科クリニック◎	出石町町分131-3	53-2788
もりやま診療所◎	桜町11-7	23-5100	合橋診療所◎	但東町出合76	54-0011
			高橋診療所◎	但東町久畑126	55-0036
			資母診療所◎	但東町中山788	56-0303

## 《予防接種健康被害救済制度について》

予防接種では、極めてまれであるものの、健康被害が起こることがあるため、救済制度を設けています。手続き等は、健康増進課に相談してください。