

豊岡市健康増進課長 様

年 月 日

<申し込み者>

行政区／ 地域コミュニティ	
団体名	
連絡先	氏名：
	住所：〒 豊岡市
	電話：

受付印

下記のとおり教室を開催しますので、講師の派遣をお願いします。

記

団体種別 (○を記入)	①行政区： サロン・老人クラブ・その他（ ）				
	②地域コミュニティ：				
	③その他：				
希望日時	第1希望： 年 月 日（ ） 時 分～ 時 分				
	第2希望： 年 月 日（ ） 時 分～ 時 分				
希望内容	第1希望： 第2希望：				
開催場所	会場名：				
	所在地： <input type="checkbox"/> 和室（椅子あり 椅子なし） <input type="checkbox"/> 洋室（椅子あり 椅子なし）				
対象及び人数 (数字を記入)	39歳以下	40～64歳	65～74歳	75歳以上	合 計
	人	人	人	人	人
その他	健康相談の実施（ 有 無 ）				

※1教室につき、1枚提出してください。

※この申込書はホームページからもダウンロードできます。

<健康増進課記入欄>

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> スケジュール表入力済        | <input type="checkbox"/> 出務担当調整済（ ）   |
| <input type="checkbox"/> 利用回数（ ）回目         | <input type="checkbox"/> 決定通知発送日（ ）   |
| <input type="checkbox"/> 玄さん元気教室の実施（ 有 無 ） | <input type="checkbox"/> 講師依頼文書発送日（ ） |

# 健康づくり応援隊のお知らせ



## 「健康づくり応援隊」とは？

「健康を維持したい」「健康に関する正しい知識が知りたい」という皆さんの思いや行動を、保健師・栄養士・歯科衛生士等の専門職や外部講師・ウェルストーク豊岡の専門職がお手伝いする事業です。



### 参加者の声

遠方に出向くことなく貴重な話を聞けてありがたい

正しい学びは健康を保つのにありがたい

毎年来てほしい

肩が楽に動くようになった

周りの人にも知ってほしくて老人会にも来てもらった

## 実施方法

- 対象・・・行政区や地域コミュニティ
- 内容・・・講座内容等は、見開きのメニューを参考にしてください。  
外部講師、ウェルストーク豊岡からの派遣もあります。詳細はご相談ください。
- 時間・・・1時間～1時間30分程度(内容により異なります)
- 費用・・・無料

※ 行政区単位では、基本的に年間**2**回まで実施できます。  
(各行政区内での調整をお願いします)  
※ 地域コミュニティ単位では、年間**3**回まで実施できます。

## 申し込み方法

- ① 電話・窓口・FAX・メールにて **日程や内容をご相談ください。**
- ② 相談の後、1教室につき1枚の **申込書を提出してください。**

➡提出先…健康増進課又は各振興局市民福祉課(メール・FAX可)  
※申込書はホームページからもダウンロードできます

豊岡市 健康づくり応援隊 検索

※ 希望日の概ね1か月前までに必ずお申込みください。  
※ 申込が多数の場合など、希望に添えない場合もあります。

## お願い

- 実施会場(会館など)の確保や、参加される方への周知・声かけをお願いします。
- 開催時には、感染症流行状況に合わせて感染対策をお願いします。



## 問合せはこちら

豊岡市健康増進課 成人保健係(平日 8:30～17:15)  
電話:0796-21-9095 FAX:0796-24-9605 所在地:豊岡市立野町12-12  
e-mail:kenkou@city.toyooka.lg.jp

# 健康づくり応援隊 メニューリスト

以下のメニューから、ご希望の内容をご検討ください。  
その他、ご希望の内容がありましたら、申し込み前にご相談ください。

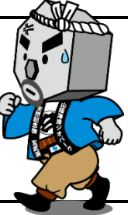

## 食生活・歯の健康 ～プラス1皿野菜と毎日朝食歯磨き～※1

①	「食事バランスと減塩の工夫」 ～毎日プラス1皿野菜～ (調理実習※2、塩分チェック可能)	
②	「全身の健康はお口から」 ～正しい歯磨き、歯周病と生活習慣病、健口（けんこう）体操～	

※1…豊岡市健康行動計画（第2次）における、健康づくりのために取り組む行動目標です。



※2…会場に調理室がない場合でも、ウェルストーク豊岡の調理室を利用できる場合があります。まずはご相談ください。

## 運動習慣・介護予防 ～日々の暮らしに+（プラス）10～※1

③	「フレイル※3 予防で健康寿命をのばそう」 栄 養 : 今日から始める低栄養予防（調理実習※2可能） 口 腔 : しっかり噛めるお口を作るための「お口ケア」 運 動 : 家庭でできる筋力アップ	豊岡市マスコット 玄さん
④	「1日プラス10分体を動かそう」 ～ストレッチ / シニアヨガ / 太極拳 / 3B体操 / エアロビクス / 座ってできる体操 / 腰痛や膝痛の予防体操 など～	
⑤	「からだに正しく、心に楽しくレッツ歩キング」 ～正しい歩き方教室～	
⑥	「室内でも行えるウォーキング」 ～外出できない時の運動不足を解消～	
⑦	「知って、安心！！認知症」 ～頭と体を動かそう～	
⑧	「玄さん元気教室を体験しよう」～元気もん体操の紹介～	


※3…フレイルとは、加齢により筋力や活動量が低下し虚弱になる状態のことです。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに適切な取り組みを行うことで、進行を防ぎ健康な状態に戻ることができます。

## 生活習慣病予防 ～声かけあってはじめよう 血圧管理と年1健診～※1

⑨	「生活習慣病を予防して健康寿命をのばそう！」 ～高血圧・糖尿病・脂質異常症など～	
⑩	「健康投資！！未来に差をつける健診と健診結果の役立て方」	
⑪	「自分のおっぱいのこと知っていますか？」 ～乳がんのお話～	
⑫	「腎臓を大切に」 ～腎臓病予防と腎友会※4体験談～	
⑬	「コツコツ予防、骨粗鬆症」	

※4…腎友会（NPO法人兵庫県腎友会）は、腎臓病患者の暮らしを支える患者組織です。

## こころの健康 ～快眠・会話でストレス解消～※1

⑭	「良い睡眠でからだもこころも健康に」	
⑮	「こころの健康づくり」 ～うつ予防・ストレス解消方法・笑いヨガ・リラックスヨガ～	
⑯	「悩んでいる人への声のかけ方・見守り方」 ～ゲートキーパー※5研修～	

※5…ゲートキーパーとは、悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、その人の思いに耳を傾け、必要に応じて支援機関につなぐ役割を期待されている人のことです。

## その他

⑰	「地域ですすめる健康づくり」 ～私の地域の健康課題を考える～	
⑱	「災害に備えよう」 ～食料の備蓄とパッキング～（試食可能）	
⑲	「体力測定と体組成測定」 ～自分の体力を見直そう～	
⑳	「季節の健康（感染症予防など）」	