

# 「おおとよ健康チャレンジ事業」が始まります!

令和4年4月から、新しく「健康チャレンジ事業」を開始します。これは、自分の健康のために、毎日チャレンジすることを1つ選び、継続することを支援する事業です。チャレンジ達成後、継続の記録の提出で、大豊町商品券を贈呈します。家族と、お友達と、みんなで一緒に健康づくりにチャレンジしましょう!

◎対象者：大豊町に住所を有する20歳以上の方

◎参加方法 **※参加には申請が必要です(申請期間：4月1日から8月31日まで)**

(1) 下記のチャレンジ項目からひとつを選んで、「健康チャレンジ申請書」を提出します。

## ●チャレンジ項目

|                  |                     |              |
|------------------|---------------------|--------------|
| ① 体重を測る          | ② おなか回りを測る          | ③ 血圧を測る      |
| ④ 30分以上の運動       | ⑤ 禁煙                | ⑥ 休肝日を週に2日以上 |
| ⑦ 朝食を摂る(74歳以下の方) | ⑧ 3食きちんと摂る(75歳以上の方) |              |

(2) 「おおとよ健康チャレンジ記録ノート」を、毎日つける。

(3) 3カ月または、6カ月継続のチャレンジを達成したら、地域福祉課 健康づくり班まで提出する。

※記録の提出は、チャレンジ終了後、2週間以内をお願いします。

(4) チャレンジ達成に応じて(3か月で3,000円、6か月で6,000円)大豊町商工会商品券を贈呈します。

◎記録の提出は最長6か月分ですが、ぜひ、継続して記録を続けてみてください。

今年度から、「高知家健康パスポート」はスマートフォンアプリが中心となり、アプリ上でランクアップをすることができます。また、アプリをお持ちでない方は、シールの代わりにハンコを押します。ハンコがたまったら県へ応募ができます。  
※新事業の開始に伴い、健康パスポートのランクアップ時や、マイスターの方へ行っていた、大豊町商品券との引換えは終了しました。ご了承ください。

**問い合わせ先** 地域福祉課 健康づくり班

## はつらつ健康運動教室

- ◆講師 前田郁 運動指導士
- ◆参加費 無料 (町外参加者は500円)
- ◆時間 午前10時から11時
- ◆場所 役場庁舎1階 第1会議室
- ◆対象者 町民全員

## いきいき健康運動教室

- ◆講師 前田郁 運動指導士
- ◆参加費 無料
- ◆時間 午後2時30分から3時30分
- ◆場所 総合ふれあいセンター 3階
- ◆対象者  
65歳以上の方  
地域の介護予防活動支援に関わる方

| 実施日     | テーマ                 |
|---------|---------------------|
| 4/23(土) | リラクゼーション法           |
| 5/28(土) | 美しいウエストをつくる         |
| 6/25(土) | 体幹を鍛える簡単な方法         |
| 7/23(土) | 腰痛予防と改善             |
| 8/27(土) | 体力アップ               |
| 9/24(土) | 正しい歩き方 ～ウォーキングをしよう～ |

| 実施日     | テーマ                                                 |
|---------|-----------------------------------------------------|
| 4/13(水) | ぽかぽか春の陽気で外歩き♪<br>～美しい姿勢で正しくウォーキング～                  |
| 5/11(水) | ポールウォーキング&ストレッチ<br>～無理なくできるノルディックポールで<br>外歩きとストレッチ～ |
| 6/8(水)  | しなやかな体ストレッチ<br>～怪我をしにくい体づくり～                        |
| 7/13(水) | 意外と大事!手のひら、足の裏<br>～転倒予防や膝関節の改善、体の冷えを<br>改善できます～     |
| 8/10(水) | ラジオ体操で健康に<br>～正しい動きでエネルギー消費アップ～                     |
| 9/14(水) | 膝の痛み改善★筋トレ・ストレッチ<br>～転びにくい体づくり～                     |

# 令和4年度 健康づくり年間スケジュール

| 月   | 集団健診・母子保健・食生活改善事業                                                                                                                         | 健康づくり教室                                                                            | 無医地区診療・犬注射                                                                                                   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4月  | 21日(木) 乳児すこやか健診<br>(ふれあいセンター13:00～)<br>26日(火) ヘルスメイト総会(ふれあいセンター)                                                                          | 13日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>23日(土) はつらつ健康運動教室<br>(役場10:00～11:00) | 13日(水) 立川無医地区診療<br>19日(火) 久壽軒無医地区診療<br>26日(火) 西峯無医地区診療                                                       |
| 5月  | 28日(土) 特定健診・胸部・胃がん・大腸がん<br>(ふれあいセンター8:30～10:00)<br>東豊永・西峯・東部・豊永地区<br>29日(日) 特定健診・胸部・胃がん・大腸がん<br>(ふれあいセンター8:30～10:00)<br>大田口・穴内・立川・大杉・天坪地区 | 11日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>28日(土) はつらつ健康運動教室<br>(役場10:00～11:00) | 11日(水) 立川無医地区診療<br>17日(火) 久壽軒無医地区診療<br>17日(火) 狂犬病予防注射<br>18日(水) 狂犬病予防注射<br>19日(木) 狂犬病予防注射<br>24日(火) 西峯無医地区診療 |
| 6月  | 1日(水) はみがき・栄養教室(豊永保育所)<br>3日(金) はみがき・栄養教室(大杉保育所)<br>16日(木) 1歳半・3歳児すこやか健診<br>(ふれあいセンター13:00～)<br>24日(金) 健診結果説明会(ふれあいセンター)                  | 8日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>25日(土) はつらつ健康運動教室<br>(役場10:00～11:00)  | 5日(日) 狂犬病予防注射<br>8日(水) 立川無医地区診療<br>21日(火) 久壽軒無医地区診療<br>28日(火) 西峯無医地区診療                                       |
| 7月  | 7日(水) ヘルスメイト推進教室(ふれあいセンター)<br>30日(土) 特定健診・胸部・胃がん・大腸がん<br>(ふれあいセンター8:30～10:00) 全地区<br>31日(日) 特定健診・胸部・胃がん・大腸がん<br>(ふれあいセンター8:30～10:00) 全地区  | 13日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>23日(土) はつらつ健康運動教室<br>(役場10:00～11:00) | 13日(水) 立川無医地区診療<br>19日(火) 久壽軒無医地区診療<br>26日(火) 西峯無医地区診療                                                       |
| 8月  | 18日(木) 乳児すこやか健診<br>(ふれあいセンター13:00～)<br>26日(金) 健診結果説明会(ふれあいセンター)                                                                           | 10日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>27日(土) はつらつ健康運動教室<br>(役場10:00～11:00) | 10日(水) 立川無医地区診療<br>16日(火) 久壽軒無医地区診療<br>23日(火) 西峯無医地区診                                                        |
| 9月  | 28日(水) 乳がん検診<br>(東豊永公民館8:30～11:00)<br>(ふれあいセンター13:30～16:00)<br>29日(木) 乳がん検診<br>(ふれあいセンター8:30～11:00)<br>(役場13:30～16:00)                    | 14日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>24日(土) はつらつ健康運動教室<br>(役場10:00～11:00) | 14日(水) 立川無医地区診療<br>20日(火) 久壽軒無医地区診療<br>27日(火) 西峯無医地区診療                                                       |
| 10月 | 1日(土) 乳がん検診<br>(役場8:30～11:00)<br>6日(木) ヘルスメイト推進教室<br>20日(木) 1歳半・3歳児すこやか健診<br>(ふれあいセンター13:00～)                                             | 12日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>22日(土) 健康ウォーキング①                     | 12日(水) 立川無医地区診療<br>18日(火) 久壽軒無医地区診療<br>25日(火) 西峯無医地区診療                                                       |
| 11月 |                                                                                                                                           | 9日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>12日(土) 健康ウォーキング②                      | 9日(水) 立川無医地区診療<br>15日(火) 久壽軒無医地区診療<br>22日(火) 西峯無医地区診療                                                        |
| 12月 | 15日(木) 乳児すこやか健診<br>(ふれあいセンター13:00～)                                                                                                       | 14日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>24日(土) はつらつ健康運動教室<br>(役場10:00～11:00) | 14日(水) 立川無医地区診療<br>20日(火) 久壽軒無医地区診療<br>20日(火) 西峯無医地区診療                                                       |
| 1月  | 26日(木) はみがき・栄養教室(豊永保育所)<br>27日(金) はみがき・栄養教室(大杉保育所)                                                                                        | 11日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>28日(土) はつらつ健康運動教室<br>(役場10:00～11:00) | 11日(水) 立川無医地区診療<br>17日(火) 久壽軒無医地区診療<br>24日(火) 西峯無医地区診療                                                       |
| 2月  | 2日(木) ヘルスメイト推進教室(ふれあいセンター)<br>16日(木) 1歳半・3歳児すこやか健診<br>(ふれあいセンター13:00～)                                                                    | 8日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>25日(土) はつらつ健康運動教室<br>(役場10:00～11:00)  | 8日(水) 立川無医地区診療<br>21日(火) 久寿軒無医地区診療<br>28日(火) 西峯無医地区診療                                                        |
| 3月  |                                                                                                                                           | 8日(水) いきいき元気運動教室<br>(ふれあいセンター14:30～15:30)<br>25日(土) はつらつ健康運動教室<br>(役場10:00～11:00)  | 8日(水) 立川無医地区診療<br>15日(水) 久壽軒無医地区診療<br>28日(火) 西峯無医地区診療                                                        |