

# Toyohashi いきいき健康プログラム

を活用して校区を健康で元気にしよう！！

～イベントに講師を呼んだり、体力測定や健康講座などのメニューを用意しています～

☆費用は無料です☆

健康増進課では、地域の皆さんの健康づくりに対するきっかけ作りをお手伝いしています。人手が足りず健康づくりイベントの実施が難しい場合や、校区のイベントで健康に関するコーナーを設けたいなどがございましたら、ぜひ活用ください。

## ①出張！ミニ体力測定会

校区のスポーツ大会や文化祭で、簡単な体力測定会を行います。（3時間程度）

- 内容**
- ・簡単な体力測定（長座体前屈、握力・閉眼片足立ちなど）、体組成計測定
  - ・結果説明（男女別平均値に対しての比較など）
  - ・子ども向け25m走測定、反復横跳び、ビジョントレーニングなど

※参加者の年齢層により測定内容は調整します

子供～大人まで、たくさんの方々が気軽に楽しく体力測定会に参加！参加された方から好評です。

**場所** 校区のイベント会場（屋外也可）



## ②健康測定会や健康講座

校区市民館などで血管年齢や野菜摂取レベル、自律神経測定ができる測定会の実施や、「睡眠」や「フレイル予防」の講座を明治安田生命の方と開催ができます。内容は相談に応じます。

【注意事項】実施日は平日のみで、屋内での開催になります。

※豊橋市と明治安田生命保険相互会社は市民の方の健康増進に関する連携協定を結んでいます。



裏面へ

### ③地域のイベントへ講師を派遣！

校区のウォーキングイベントや料理教室など、健康づくりに関するイベントへ講師を派遣します！初回の講師料を市が負担します。

#### ①運動：「健康づくりリーダー」

愛知県による健康づくりに関する研修を受け、地域で運動教室や介護予防教室などの講師をしています。

校区のウォーキングマップを活用したウォーキングイベントや体力測定などのアドバイスや指導を行います。

#### ②栄養：「食生活改善推進員」

「食」を通した健康づくりを目的に活動するボランティア団体です。食のクイズや料理教室などをお願いできます。※材料費などの自己負担があります。

【活用例】

◎校区のイベントで食事に関する啓発コーナーを設けたい！

- ・減塩の味噌汁の試飲、参加者へ減塩啓発を行います。
- ・フードモデルなどを使用した生活習慣予防の啓発や食育に関する事も行えます。



#### ③健康：「管理栄養士」

「筋力」「骨」「栄養」のテーマで、スギ薬局の管理栄養士さんからお話が聞けます！校区のイベントのコーナーの1つとしてご活用ください。

【注意事項】実施できない月：8月・12月・2月

実施できない曜日：毎週月曜日

※豊橋市と株式会社スギ薬局は市民の方の健康増進に関する連携協定を結んでいます。

### ④貸出し物品のご案内

イベントなどで健康づくりに活用いただける、下記の物品の貸出をしています。

#### マルチ周波数体組成計 1 台

【測定事項】

体重・脂肪量・筋肉量・水分量・骨量・BMI・基礎代謝量・内臓脂肪レベル・アスリート指数・筋肉量左右バランス、脚部筋量点数など、全身の筋肉、脂肪のバランスの評価。

※貸出しには職員が同行します。



「けんとくん」  
の着ぐるみ



#### 注意事項

- ・自治会等が行う準備はイベントの周知、参加者募集、自治会内のイベントスペースの確保となります。（テント、委託料は市が負担）
- ・メニューの詳細は、下記までお問い合わせください。
- ・お申し込み校区が多い場合、抽選にて開催校区を決定します。

申し込み  
問合せ先

豊橋市保健所 健康増進課 地域づくり担当  
電話：0532-39-9117

