

豊橋いきいき健康プログラム

健康増進課では、地域イベントでの健康に関する企画のお手伝いをしています！
プログラムの利用は、**無料**です。
ぜひご活用ください！



1 出張！ミニ体力測定会

地域のイベントやグループ活動で、
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

場所

- ・体育館などのイベント会場（屋外も可）



申込期限
5月8日まで

2 健康測定会や健康講座

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、健康にまつわる講座を明治安田生命の方と開催できます。内容は相談に応じます。

【注意事項】実施日は平日のみ・屋内開催

※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

随時受付中

📢 随時受付中

3 地域のイベントへ講師を派遣！

地域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！

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、地域で運動教室などの講師をしています。地域のウォーキングイベントなどで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」を通じた健康づくりを目的に活動するボランティア団体です。フードモデルなどを使用した生活習慣病予防の啓発や食育に関する取組を実施可能です。

③ 講話：「知ろう！自分と健康と薬のこと」



豊橋市薬剤師会の薬剤師と、中北薬品株式会社の管理栄養士からお話が聞けます。希望者は、薬や食事の相談をすることができます。
【注意事項】資料代の自己負担がございます（中北薬品株式会社による講話部分のみ）

📢 随時受付中

4 貸出し物品のご案内

イベント等での健康づくりにご活用いただけるよう、下記の物品を貸出しております。

マルチ周波数体組成計



【測定事項】
体重・脂肪量・筋肉量・BMI・基礎代謝量・アスリート指数など
※年間3団体まで（申込順）
※貸出しには職員が同行します
※体組成計とあわせてテントの貸出しも可能です（2団体まで）

握力計



注意事項

- ・ イベント主催団体にて、周知、参加者募集、イベントスペースの確保等をお願いします（プログラム利用料は市が負担）。
- ・ プログラム①については、申し込み多数の場合は抽選となります。
- ・ メニューの詳細は、下記までお問い合わせください。

問合せ

豊橋市保健所 健康増進課 健幸なまちづくりグループ
電話：0532-39-9117

