

Toyohashi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・運動教室に加え、今年度から栄養教室やワンポイント健康だよりの回覧のメニューを用意しました。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などに、ぜひご活用ください。

1. 体力測定・運動教室メニュー

①出張！ミニ体力測定会

校区の運動会や文化祭などで、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比較など）

場所 校区のイベント会場（屋外も可）



～昨年のミニ体力測定会の様子～

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！



②体力測定会

地域の地区体育館などのスポーツ施設で、体力測定会ができます。

内容 体力測定会（約3時間）

- ・より詳しい体力測定（長座体前屈、握力、閉眼片足立ち、反復横飛び、立ち上がりテスト、上体起こし、フィットネスバイク、体組成計測定）
- ・結果説明

場所 地域の体育館等

③運動教室

地域の体育館などで、運動教室ができます。

内容 運動教室（約3時間）

- ・効果的な運動指導
- ・運動継続についての説明

場所 地域の体育館等

2. 講師派遣メニュー

④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。

運動：「健康づくりリーダー」とは？

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。

ウォーキングイベントでの準備体操、ウォーキング指導、運動教室が可能です。



市内で活躍中の健康づくりリーダーさん



松山校区のウォーキングでは準備体操やウォーキング指導、歩く時の先導など、大活躍！

栄養：「食生活改善推進員」とは？

「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。料理教室をお願いできます。※材料費の自己負担があります。

具体例：減塩メニューの提供など

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。

※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。

3. 健康だより校区回覧メニュー

⑤ワンポイント健康だより定期便！

健康情報を載せたお便りを健康増進課が作成し、校区内で回覧して健康づくりにお役立ていただけます（年4～5回程度）。

内容：運動、栄養、校区の検診結果など

健康に興味を持てるような情報提供をします。



<市が行う準備>

- ①②③④ 講師、委託先との連絡調整
講師料、委託料の負担
- ⑤のみ チラシ作成・印刷

<自治会が行う準備>

- ①②③④ イベントの周知、参加者募集、自治会内の調整、イベントスペースの確保（①のテントは市が準備）
- ⑤のみ チラシを校区で組回覧

注意事項

- ・メニューの詳細は、下記までお問い合わせください。
- ・実施予定日の3か月前までにお申し込みください。
- ・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 大村
0532-39-9140

