

生きがい、楽しさ、やりがい、笑い…そんなまちをめざします



2020年
7月1日発行

takahama-shi

編集発行
高浜市福祉部
健康推進グループ
取材編集
ハートフルメディア
株式会社



〒444-1334

www.takahamashi.info

高浜市春日町五丁目165番地 高浜市いきいき広場3階 TEL.0566-52-9873 FAX.0566-52-7918 E-mail : info@takahamashi.info

ホコタッチ(歩行計)を新規配布します!

脳とからだの健康チェックを受けられた方のみ配布していたホコタッチ(歩行計)を7月から65才以上の希望者の方に無料配布します。

この機会にホコタッチを手に入れて、ご自身の健康づくりにぜひ活用してください。配布方法については、下記の通りです。

配布方法

- 対象者/65才以上の高浜市民の方(誕生日を迎えた翌日から申込みできます)
※ご自身で取りにこられる方に限る・代理不可 ※すでにお持ちの方は除きます。
- 料金/無料
- 配布場所/いきいき広場3階 健康推進グループ

希望される方は、こちらにお電話を

配布手順

- 7月1日以降に電話にてご連絡ください。(☎52-9873、受付時間平日9:00~17:00)

事前にお伺いすること
※連絡の前にご確認ください。

- ★氏名、生年月日、身長、体重、住所、連絡先
- ★ホコタッチに登録するニックネーム
(ひらがな、カタカナ、英語、数字が使えます)

- 配布日時(受付時にお伝えいたします)に、いきいき広場3階 健康推進グループにお越しください。



ホコタッチ再交付について

令和2年4月1日(水)よりホコタッチを紛失・故障した場合、再交付に500円の自己負担金が必要になります。再交付場所は、いきいき広場3階健康推進グループです。

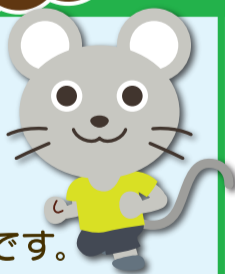


健康自生地スタンプラリー

応募期間

令和元年12月20日(金)
~令和2年12月17日(木)

第8シーズン



シーズン折り返し!

- 👉全ての健康自生地がポイント付与の対象です。
- 👉市内在住の60歳以上の方が(応募)抽選対象です。
- 👉同一の健康自生地でもらえるポイントは1日1個。
- 👉30ポイントたまったら期間中、いつでも何度でも応募できます。

お近くの健康自生地でポイントカードを手に入れ、いろんな健康自生地へ出かけましょう!

正しい姿勢でウォーキングをしましょう

ウォーキングフォームのポイント

視線は前方の遠くに

あごを引く

脚をのばす

かかとから着地する

腕は足の動きに合わせて自然な形で振る

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕は前後に大きく振る

お尻に力を入れる

普段より歩幅を広くとる

つま先でしっかりと蹴り出す

国立長寿医療研究センター監修

健康自生地とは?

市民の皆さんが自ら出かけたくなるような場所や地域の皆さんとふれあうことができる場所で、高浜市が認定します。各健康自生地の運営は、地域の皆さんが自主的に行い、高齢者の皆さんの居場所作りに協力いただいています。

※「健康自生地」は商標登録第5486837号です。

高浜市 健康自生地

スーパー銭湯レッツ高浜 健康自生地 No.8

日時 10:00~24:00
場所 神明町8-19-1
連絡先 52-9826



地域共生型福祉施設あっば

日時 月~土曜日/10:00~16:00
日曜日/9:00~11:00 健康自生地 No.41 No.88 No.94

場所 田戸町3-8-21
連絡先 56-2725



リバーストーン 健康自生地 No.31

日時 14:00~18:30 (火曜日以外)
場所 湯山町4-2-4
連絡先 52-1323



吉浜ふれあいプラザ 健康自生地 No.5 No.39

日時 9:00~17:00
場所 屋敷町2-3-15
連絡先 52-1101



カーブス(Tぽーと高浜) 健康自生地 No.66

日時 14:00~15:00
※8・11月を除く 第1土曜日
場所 神明町8-20-1(Tぽーと1階)
連絡先 93-2112



吉浜公民館 健康自生地 No.18 No.22 No.26 No.58 No.64

日時 9:00~17:00
場所 屋敷町5-12-8
連絡先 53-3208



スギ薬局高浜店 健康自生地 No.78

日時 9:00~24:00
場所 神明町1-6-8
連絡先 54-4531



Café Garden P.o.t 健康自生地 No.38

日時 14:00~17:00 (火曜日以外)
場所 小池町5-5-6
連絡先 52-8166



Tぽーと 健康自生地 No.66 No.85 No.90 No.113

日時 10:00~20:00
※最終水曜日を除く
場所 神明町8-20-1
連絡先 52-7400



正林寺 健康自生地 No.42

日時 8:00~17:00
場所 呉竹町2-1-5
連絡先 53-2053



銀子・銀一郎憩いの場 (シルバー人材センター) 健康自生地 No.91

日時 9:00~15:00 (毎週水曜日)
場所 湯山町6-2-6
連絡先 52-5081



内藤モータース 健康自生地 No.44

日時 10:00~11:00 (毎週木曜日)
場所 小池町4-8-1
連絡先 53-1815



メガネ・宝石・時計・補聴器のカワスミ 健康自生地 No.105

日時 10:00~19:00
※不定休あり (火曜、第1・3月曜日以外)
場所 湯山町5-6-13
連絡先 53-0800



カラオケハウス響 健康自生地 No.59

日時 10:00~12:00 (木曜日以外)
場所 芳川町2-3-18
連絡先 91-3638




カフェかみや 健康自生地 No.107

日時 9:00~21:00
※14:00~16:00除く (月曜日以外)
場所 湯山町1-10-4
連絡先 080-4300-3819



なかの接骨院 健康自生地 No.102

日時 9:00~12:00 (木・日曜日以外)
場所 呉竹町5-1-15
連絡先 52-0400



高取公民館 健康自生地 No.65 No.79 No.100 No.101 No.106 No.108

日時 9:00~17:00
場所 向山町1-214-4
連絡先 52-2942



翼ふれあいプラザ 健康自生地 No.63

日時 9:00~17:00
場所 神明町2-18-13
連絡先 55-1822




こもれびの里・高浜 健康自生地 No.84

日時 15:00~16:30 (毎週土曜日)
場所 論地町3-6-16
連絡先 53-7777




女性文化センター

日時 9:00~22:00
場所 湯山町6-6-4
連絡先 52-5002



山脇薬局 健康自生地 No.53

日時 10:00~17:00 (日曜日以外)
場所 青木町4-7-44
連絡先 53-0080



Be point ふじ 健康自生地 No.55

日時 9:30~19:00 (日曜日以外)
場所 青木町3-2-6
連絡先 53-0846



美味良酒マルア 健康自生地 No.75

日時 9:00~20:00 (火曜日以外)
場所 春日町3-6-21
連絡先 53-0551



岩月ふとん店 健康自生地 No.76

日時 9:00~18:00 (火曜日以外)
場所 青木町5-8-6
連絡先 53-0004



スギ薬局高浜中央店 健康自生地 No.72

日時 10:00~22:00
場所 稗田町3-2-2
連絡先 54-0271



石川薬局 健康自生地 No.104

日時 月・火・水・金曜日/9:00~19:00
木・土曜日/9:00~17:00
場所 沢渡町4-5-2
連絡先 53-0468



高浜南部ふれあいプラザ 健康自生地 No.11 No.48 No.90

日時 9:00~17:00
場所 二池町1-8-5
連絡先 52-2123




南部第2ふれあいプラザ 健康自生地 No.10 No.11 No.12 No.17 No.21 No.97

日時 9:00~17:00
場所 碧海町3-5-4
連絡先 52-6932



高浜市立図書館 健康自生地 No.13

日時 9:00~18:00 (火曜日以外)
※祝日の場合は開館
場所 碧海町5-1-5
連絡先 52-0240



加美屋 健康自生地 No.27

日時 9:00~17:00 (月・火曜日以外)
場所 田戸町2-3-22
連絡先 52-0717



ホコタッチ 読み取り機 設置先 一覧




令和2年4月から、ホコタッチ読み取り機設置場所が変更しております。お近くのホコタッチ読み取り機で、1ヶ月に1度はタッチしましょう!

高浜地区

高浜市いきいき広場 健康自生地 No.20・No.111

日時 2階/平 日8:30~19:00
土曜日8:30~17:15
3階/平 日8:30~17:15
場所 春日町5-165
連絡先 52-9873



高浜市役所

日時 平日8:30~17:15
土曜日8:30~12:15
場所 青木町4-1-2
連絡先 52-1111



高浜ふれあいプラザ 健康自生地 No.45 No.46 No.103 No.109

日時 9:00~17:00
場所 青木町4-2-16
連絡先 87-9112




高浜市地域交流施設たかぴあ 健康自生地 No.29 No.33 No.58

日時 9:00~17:00
場所 青木町6-1-15
連絡先 87-1443



高浜市やきものの里かわら美術館 健康自生地 No.16

日時 10:00~17:00 (月・火曜日以外)
※祝日の場合翌日が休館
場所 青木町9-6-18
連絡先 52-3366



ミツバトヤ 健康自生地 No.49

日時 9:00~20:00 (火曜日以外)
場所 青木町5-8-3
連絡先 52-6953



不二商会 健康自生地 No.54

日時 9:00~19:00 (日曜日以外)
場所 青木町4-1-25
連絡先 53-0651



『ホコタッチの達人』今年も選ばれました!



- ①ホコタッチ装着率が95%以上
 (「休」マークが5%未満)の方
- ②ホコタッチ装着時間の長い方
- ③健康自生地などで獲得した
訪問ポイント数の多い方

ホコタッチを利用されている方の声

- ★ 運動の習慣付けに役立ちました。歩数を気にするようになり、「今日はあまり歩いていないな」と思うと、夕方からウォーキングに出かけるようにしています。
- ★ 毎日目標を決めて歩くようにしています。スーパーに行く時は徒歩で行くようになり、歩行量を増やしています。
- ★ 歩くようになって、挨拶をかわす人が増えました。心も体もすがすがしい気持ちになれます。

上記3点を満たす方の中から、お住まいの町ごとに総合1位、各年代(60代、70代、80代以上)1位の方を『ホコタッチの達人』として認定しました。(認定基準 平成31年4月～12月集計分)

残念ながら、今年は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため「ホコタッチの達人」認定証授与式が中止となってしまいました。認定された方は健康に対する意識が高く、ホコタッチを利用して楽しく健康や運動の管理をされています。

ホコタッチは1日を通した歩き方・活動量を確認するものです。歩数や歩行を競うものではないので、無理をせず歩きましょう。また、ホコタッチは1日着けるようにしましょう。



閉店 サロンぽっぽぽ 健康自生地 No.56

サロンぽっぽぽさんが4月18日をもって閉店いたしました。長い間ありがとうございました。

健康自生地スタンプラリー第7シーズンで当選されましたチケットは、吉浜まちづくり協議会さんにて換金をします。期間は、**令和2年6月1日～令和3年5月31日**です。事前に電話か、吉浜まちづくり協議会ホームページ「よしまちネット」で予約をしてください。



吉浜まちづくり協議会

場所 高浜市屋敷町2-5-14
連絡先 52-1101



よしまちネット 検索 <https://www.yoshimachi.net/>

お知らせ 高浜市 やきものの里 かわら美術館 健康自生地 No.16

新型コロナウイルスの感染対策のため臨時休館に伴い、陶芸創作優待券の有効期限を延長いたします。期限は2020年6月28日(日)となっておりますが、**令和2年12月27日(日)まで**です。1回800円で茶わんやお皿などが作れます。ぜひご利用ください。



終了 吉浜人形 健康自生地 No.40

吉浜人形さんが3月末をもって健康自生地を終了いたしました。長い間ありがとうございました。



「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「**新しい生活様式**」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは右のとおりです。

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

令和2年度の熱中症予防行動

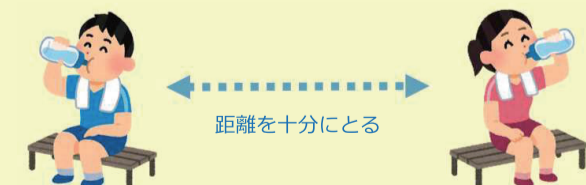
環境省
厚生労働省
令和2年5月

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度