

◎令和4年度 わくわく健康プラン東くるめ（第2次）の推進スケジュール

		令和4年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R5.1月	2月	3月	
項目		IV期 1年目 (R4年度)												
会議	健康づくり推進協議会											10日(金)		
	三役会		18日(水)	6日(月)	13日(水)	—	6日(火)	12日(水)	7日(月)	9日(金)	13日(金)	8日(水)	7日(火)	
	代表者会		18日(水)	6日(月)	13日(水)	—	2日(金)	12日(水)	7日(月)	9日(金)	13日(金)	8日(水)	7日(火)	
	全体会	25日(月) わくわく	31日(火) わくわく	24日(金) わくわく	26日(火) プラザホール	—	21日(水) わくわく(体育館)	25日(火) 本庁701	21日(月) わくわく	21日(水) 本庁701	30日(月) わくわく	20日(月) 本庁701	22日(水) わくわく701	
全体的な活動		<ul style="list-style-type: none"> 委嘱証交付 オリエンテーション プランの概要説明 IV期活動について 	学習会 ★たばこについて ・禁煙キャラバン	ミニ学習会 休養・こころの健康	学習会 運動(ストレッチ等) ロコモチェック		学習会 運動(ウォーキング教室に向けて)	市民まつりの準備	ミニ学習会 栄養	ミニ学習会 飲酒		ミニ学習会 口腔ケア		
								ウォーキング教室 10月4日(火) マップ3(予定) 六仙公園コース	12、13(土・日) 予定 市民まつりで 元気plus+等PR					
地区別の活動	《元気plus+の普及》	元気plus+各自実践 → 各地区で元気plus+のPR活動												
	●地区店舗との交流を図る	→												
	●健康課の3~4か月健診で元気plus+のPR	(通年)												
	健診日程	28日(木)	26日(木)	16日(木)	7日(木) 28日(木)	25日(木)	15日(木)	13日(木)	10日(木)	8日(木)	5日(木) 26日(木)	16日(木)	16日(木)	
	●健康課の3歳児健診 ロコモチェック(開始時期未定)	→												
	健診日程	→												
	《歩くるめマップの普及》	4月15日号広報周知 『わくわく歩くるめマップを使って歩こう！ウォーキングキャンペーン』開催												
							ウォーキング教室準備	4(火)六仙公園コース 発：南部地域センター						
	《禁煙キャラバン》	市内小学校 全12校で実施 4年生と6年生(R2年度未実施学年にも)に実施												
												成人のついでアンケート実施中		
西部地域					8日(金) 第十小			24日(月) 本村小	29日(火) 第九小	20日(火) 第七小				
中部地域					5日(火) 第一小			21日(金) 第三小	1日(火) 第五小	6日(火) 小山小				
東部地域			17日(金) 神宝小		19日(火) 第二小		14日(水) 第六小							
《市内店舗への受動喫煙防止協力依頼》	→													
《しおかるくるめスープ》	しおかるくるめスープを地域に普及													
学習の機会	健康課事業	食事・健康相談 12日(火)午前	食事・健康相談 27日(金)午後	食事・健康相談 7日(火)午前	食事・健康相談 29日(金)午後	食事・健康相談 23日(火)午前	食事・健康相談 2日(金)午後	食事・健康相談 18日(火)午前	食事・健康相談 4日(金)午後	食事・健康相談 13日(火)午前	食事・健康相談 13日(金)午後	食事・健康相談 14日(火)午前	食事・健康相談 3日(金)午後	
				①市民プラザ ②わくわく ①3日(金) 女性の健康づくり教室 ②14日(火) 女性の健康教室(栄養)					市役所7階701・702 ゲートキーパー 養成講習 全3回コース ①26日(土)	ゲートキーパー 養成講習 ②10日(土) ③17日(土)		市民プラザ ロコモ予防講演会 17日(金)	わくわく健康プラザ ロコモ運動講座 10日(金)	
		※HP掲載 運動動画ツール(ストレッチや正しいウォーキングの仕方など) 時期未定												
その他									市民プラザ 歯と歯ぐきの 市民健康フェスタ 5日(日)					