

◎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 （R 4 年 度）											
会 議	健康づくり推進協議会											10日（金）	
	三役会	わくわく	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）
	代表者会			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	25日（水） わくわく	20日（月） 本庁701	22日（水） わくわく
全体的な活動		・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・ロコモ度チェック等)		学習会 運動（ウォーキング教室に向けて）		ミニ学習会 栄養	ミニ学習会 飲酒		ミニ学習会 口腔ケア	
				27.28.29.30日 推進員活動パネル展示 ＜会場＞ 市役所1階屋内ひろば				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	14.15.16.17日 推進員活動パネル展示 ＜会場＞ 市役所1階屋内ひろば				
地区別の活動	《元気plus+の普及	元気plus+のPR活動											
	●健康課の3～4か月健診で元気plus+のPR	（通年）パネルを作製し健診等で活用（各テーマごとにPR）											
	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）
	●推進員がゆく！（HP）未定												
	《歩くるめマップの普及》	5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											
	●健康課の3歳児健診 ロコモ度チェック(時期未定)						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 着：生涯学習センター					
	健診日程						1日（木） 22日(木)	6日（木） 27日(木)	17日（木）	1日（木） 22日(木)	19日（木）	9日（木）	9日（木）
	《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							成人のつといで アンケート実施中（5年目）		
	西部地域				8日(金) 第十小			24日(月) 本村小	29日(火) 第九小	13日(火) 第七小			
	中部地域				5日(火) 第一小		6日(火) 南町小	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わくわく 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			市民プラザ	わくわく健康プラザ
									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）		22日（水） ロコモ予防講演会	10日（金） ロコモ運動講座
			世界禁煙デー パネル展示	熱中症パネル展示			自殺対策強化月間 パネル展示 ①わくわく②市役所(予定)	ピンクリボン月間 パネル展示・健診PR	※その他の月は、元気plus+やウォーキングなどのパネルや周知を行っています！				自殺対策強化月間 パネル展示
		※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											
	三師会・健康課 共催事業など								市役所市民プラザホール 5日(土) 歯と歯ぐきの市民健康フェスタ ＜歯科医師会主催＞				