

「みさと」の「みんな」が主役! 「みさと」の「みんな」が健康づくり応援隊!!

「健康づくり」は、一人ではなかなか始められなかったり、長続きしないもの。
「みさと」の「みんな」が健康づくりの主役であり、応援者です!!

市の応援メニュー

きらきらチャレンジ90

健康づくり行動を生活の中に定着できるようにする取組「きらきらチャレンジ宣言書」を提出し、3か月間の取組状況に応じてエコポイントを発行



対象
市民
問合せ
健康政策課
電話 34-6723

地域の健康づくり応援隊



健康づくりボランティア「ヘルスサポートリーダー」

スポーツ推進委員



鈴木 美喜世 寺田 直道 鈴木 琢也 沢瀬 一彦 梶原 秀幸 山田 浩二 中川 政嗣

笑顔あふれる健康なまち「みさと」



フォトコンテスト
平成26年度入賞作品
(地域予算提案事業)

「みさと」の「みんな」の健康づくり計画

“笑顔あふれる健康なまち「みさと」”を目指して、美里地区コミュニティ会議、美里地域会議と豊田市健康部地域保健課が共働で「『みさと』の『みんな』の健康づくり計画」を作成しました。

作成にあたり、コミュニティ会議では、地域保健課と共催で健康づくりの「講演会」と「意見交換会」を行い、地域住民のみなさんからご意見やアイデアをいただきました。また、地域会議では、「美里地域のまちづくり・健康づくりを考えるアンケート調査」を行い、健康状態と生活実態についてお聞きしました。

平成28年度から、この計画をもとに、美里地区で健康づくりの取組を充実していきます。

「『みさと』の『みんな』の健康づくり計画」の内容は、
美里交流館、高橋支所、美里地区内の自治区、ホームページで閲覧できます。

ホームページURL : <http://www.city.toyota.aichi.jp/shisei/jichiku/yosanteian/1005062.html>



健康づくり意見交換会



まちづくり・健康づくりアンケート



「みさと」の「みんな」の健康づくり計画

全員集合!!「みさと」の「みんな」で健康づくり

発行 平成28年7月
発行者 美里地区コミュニティ会議 美里地域会議 豊田市健康部地域保健課
問合せ 豊田市健康部地域保健課
〒471-8501 豊田市西町3-60(東庁舎4階) 電話:34-6627 FAX:34-6186
印刷 美里地域会議(事務局 豊田市社会部高橋支所)



ふれあいウォーキング
(コミュニティ会議 健康づくり部会)



ロビー朝市の野菜を使った健康料理
(美里交流館)



野見山体力アップ教室
(野見山)



全員集合!!

「みさと」の「みんな」で 健康づくり



みさぼん®



美里交流館
マスコットキャラクター
タクトくん



心と健康のためのヨガ講座
(地域予算提案事業)



美里ふるさとまつりでの発表
(第2宝来高齢者健康体操クラブ)



夏休み朝のラジオ体操
(野見山)

美里地区では、平成28年度から「『みさと』の『みんな』の健康づくり計画」(P.5)をもとに、
健康づくりの取組を充実していきます。

※美里中学校 小谷 楓さんが考えた美里地区のキャラクターです。

自分のからだを知ろう!

気軽に健康チェック

身近な場所で、仲間と一緒に、自分のからだを見つめてみませんか?

■市の応援メニュー

体組成・血管年齢の測定

体組成計(体脂肪率や筋肉量などを計測する機器)や血管年齢測定器による測定

対象 10人以上で構成されたグループ
問合せ 地域保健課 電話 34-6627



血管年齢測定器

体組成計

健康器具などの貸出し

血圧計、体脂肪計、握力計、棒反応などの健康に関する器具を貸出し

対象 10人以上で構成されたグループ
問合せ 地域保健課 電話 34-6627



血圧計

握力計

健診・がん検診のススメ

豊田市の主な死亡原因は、生活習慣病(がん・心疾患・脳血管疾患)が約50%を占めています。みんなで声をかけあって受診しましょう。

■市の応援メニュー

健康診査

目的 生活習慣病予防
費用 無料
問合せ 健康政策課 電話 34-6956

種類	対象
特定健康診査	豊田市民健康保険加入の40歳から74歳までの人
後期高齢者医療健康診査	後期高齢者医療制度加入者

胸のレントゲンをきっかけに、肺がんを早期発見!!
治療を受け、今も元気に過ごしています。
受診して良かったぞ!!

宝来町 H.Kさん

がん検診

目的 がんの早期発見・早期治療
費用 自己負担あり
※後期高齢者医療制度加入の人は保険証を提示すると無料
問合せ 健康政策課 電話 34-6956

項目	対象
胃がん	35歳以上
大腸がん	35歳以上
乳がん	30歳以上の偶数年齢の女性
子宮頸がん	20歳以上の偶数年齢の女性
肺がん	40歳以上
前立腺がん	50歳以上70歳以下の男性

※平成29年4月1日時点の年齢を指します。

みんなで楽しく健康づくり

楽しく運動

プラス10(テン)
今より10分早く
体を動かそう

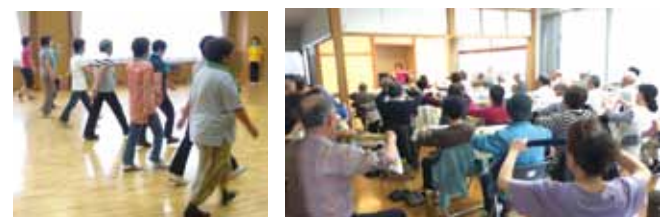
手軽にできるウォーキングやラジオ体操で心も体も健康に!
美里地区では、ウォーキングマップの作成など、運動したくなる環境づくりに向けて取り組んでいます。

■市の応援メニュー

出前講座

ウォーキング指導員、健康づくりリーダー、インストラクターなどの講師を派遣

対象 10人以上で構成されたグループ
問合せ 地域保健課 電話 34-6627



レッツ!てくてく

筋力アップ!!転ばぬ先の杖

てくてく応援制度

ウォーキングイベントの開催マニュアルの配布やのぼり旗などの貸出

対象 ウォーキングイベント主催者
問合せ 健康政策課 電話 34-6723



ウォーキングイベント

おいしく食べよう!

1日3食、バランスよく食事をすることは健康的な食生活の基本です。

■市の応援メニュー

出前講座

管理栄養士などの講師を派遣

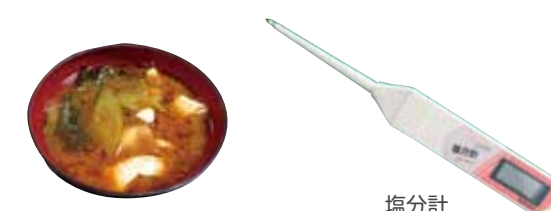
対象 10人以上で構成されたグループ
問合せ 健康政策課 電話 34-6723



健康づくりの食生活の知恵

みそ汁の塩分測定

持参したみそ汁の塩分を測定
対象 10人以上で構成されたグループ
問合せ 地域保健課 電話 34-6627



塩分計

1日に必要な 野菜の量って?

1日小鉢5皿以上

野菜1日必要量350gは、
野菜料理(小鉢)5皿分に
相当します。



おいしく減塩して、高血圧予防!

- ・漬物は控える
- ・「かける」から「つける」に変える
- ・麺の汁は残す
- ・だしをしっかりとる
- ・みそ汁は具だくさんにする
- ・減塩しょうゆや割しょうゆにする



わいわいコミュニケーションで心も健康

人間関係が豊かな人・人間関係が豊かな地域に住む人ほど健康で長生きできる可能性が高いことがわかってきています。
美里地区では、子どもから高齢者まで「みんな」が気軽に集まることができたり、交流できる場の充実にむけて取り組んでいます。



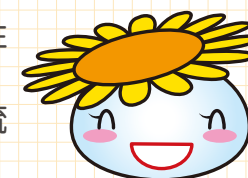
お茶の間サロン(美里一区)



コーヒーサロン(美里三区)

健康は人に伝播します。
人と人のつながりが、
健康的な地域づくりに
つながります。

中京大学
スポーツ科学部教授
わたなべ たけまさ
渡邊 文真氏



生涯現役!!

美里地区の高齢化率は25.3%
(平成28.4.1現在)で、4人に1人が
高齢者です。

■市の応援メニュー

元気アップ教室

自治区単位で、要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象に、介護予防を目的としたストレッチ、筋力アップ体操、脳力アップなどを教室形式で実施
平成28年度実施自治区
6月スタート: 第2宝来、美里一区
10月スタート: 神池
問合せ 地域保健課 電話 34-6627



美里一区の様子



第2宝来の様子

生涯現役!!エキサイティングな
高齢者時代の到来ですよ!!

中京大学 名誉教授
かつまた こういち
勝亦 紘一氏

市の応援メニュー担当課

地域保健課(市役所東庁舎4階)
電話 34-6627 FAX 34-6186
業務内容 地域の健康づくり、健康相談、健康教育など

健康政策課(市役所東庁舎4階)
電話 34-6956、34-6723 FAX 31-6320
業務内容 健康づくり、健診・がん検診(成人向け)、食育・栄養、歯科保健など

※市の応援メニューは原則無料ですが、がん検診や材料費など実費が必要なものがあります。