

# 上郷 地域会議だより

事務局 豊田市役所上郷支所

編集発行 上郷地域会議



## 地域課題解決事業「上郷に住むと健康になる事業」活動報告

10月2日(日)

### 上郷 GOGO フェスティバル

上郷交流館祭「上郷 GOGO フェスティバル」では、柳川瀬公園と新矢作緑道に設置されている「歩幅・速度計測用路面標示」を使い、来場者の歩幅と歩く速さの計測を行いました。

**ウォーキングの歩幅と速度を測りましょう!**

あなたの歩幅はココ、歩速はココ  
歩幅の目安はココ  
歩幅は25歩から26歩の間を歩くといいです

歩幅は25歩から26歩の間を歩くといいです  
速度は9秒間歩いたところを測るといいです

歩幅は25歩から26歩の間を歩くといいです  
速度は9秒間歩いたところを測るといいです

歩幅	歩速	歩幅	歩速	歩幅	歩速
100cm	1.5	100cm	1.5	100cm	1.5
110cm	1.6	110cm	1.6	110cm	1.6
120cm	1.7	120cm	1.7	120cm	1.7
130cm	1.8	130cm	1.8	130cm	1.8
140cm	1.9	140cm	1.9	140cm	1.9
150cm	2.0	150cm	2.0	150cm	2.0
160cm	2.1	160cm	2.1	160cm	2.1
170cm	2.2	170cm	2.2	170cm	2.2
180cm	2.3	180cm	2.3	180cm	2.3
190cm	2.4	190cm	2.4	190cm	2.4
200cm	2.5	200cm	2.5	200cm	2.5

上郷地域会議事務局 事務局:豊田市役所上郷支所



10月30日(日)

### 竜神&上郷げんきフェスタ

in 地域文化広場

上郷地域会議と竜神地域会議合同で健康イベントを開催しました。当日は、野菜摂取量の測定や身体計測ができ、栄養士等から食事と運動のアドバイスをしました。



## 上郷地域会議による市への提言に向けて取組状況報告

上郷地域会議では、地域会議の役割の1つである「地域の意見や課題をまとめ、地域と市の共働で実施可能な解決策等を市に伝える(市への提言)」ため、過去の地域カルテ、市民意識調査及び地域会議アンケート等から地域課題を考え、協議を行っています。現在は、「交通安全グループ」、「公園・施設グループ」の2つに分かれ、グループワークを中心に協議を行っています。

### 主な協議内容

#### テーマ1「交通安全」

- ・(仮)通学路における危険箇所の把握と対策
- ・(仮)交通ルールを守り、安心・安全なまちにするために

#### テーマ2「公園・施設」

- ・(仮)より魅力的な柳川瀬公園にするために



## 地域保健課から

上郷のウォーキングスポットや歩幅と速度の計測スポットをぜひ活用して、健康づくりを続けてほしいです。  
今回は、豊田市保健部が行っている健康づくり応援メニューを紹介します。

豊田市保健部の

# 地域の健康づくり応援メニュー

## 仲間で健康づくり

対象:10人以上で構成されたグループ

### ・出前講座

保健師・管理栄養士・歯科衛生士・健康づくりリーダーなどの講師を派遣

- ・健康づくり（運動・食生活・歯と口）
  - ・生活習慣病予防、介護予防など
- ※材料費など実費が必要な場合あり

【問合せ】地域保健課（南部地区担当）41-3081  
保健部 総務課 34-6723



### ・健康チェック物品の貸出し

血圧計、体脂肪計、握力計、棒反応などの健康チェック物品の貸出し

【問合せ】地域保健課（南部地区担当）41-3081



## 介護予防教室

対象:要介護認定(要介護1~5)を受けていない65歳以上の方

### ・元気アップ教室

自治区の集会所等、地域の身近な場所で介護予防を目的としたストレッチ、筋力アップ体操、脳力アップ等を教室形式で開催  
教室終了後も、自主的に活動できるよう、保健師等の講師を派遣

【問合せ】地域保健課（南部地区担当）41-3081



発行 上郷地域会議

事務局 豊田市役所 地域振興部 上郷支所

〒470-1218 豊田市上郷町5-1-1

電話 21-0001 FAX 21-5095 Eメール kamigou-shisho@city.toyota.aichi.jp

