



藤岡  
地区

健康づくり

計画

豊田市では、まちぐるみでの健康づくりを推進するため、住民と行政が共働で地域の健康課題や特性に応じた健康づくりを推進する「きらきらウエルネス地域推進事業」を進めています。

平成26年度、藤岡地区において、健康づくりの取組を推進するため意見交換会を開催し、藤岡地区区長会、藤岡地域会議、藤岡地区コミュニティ会議、藤岡地区ヘルスサポートリーダー、その他関係団体の方々から御意見をいただきました。

また、平成27年度、藤岡地域会議が、地域予算提案事業として健康づくり事業に取り組むため、藤岡地区コミュニティ会議、藤岡地区ヘルスサポートリーダーの方々とは話し合いを進めました。

既存事業の活性化、新規事業の検討に反映するため、平成26、27年の2年間で出された意見を地域の「藤岡地区健康づくり計画」としてまとめました。

#### 平成26年度 意見交換会の様子



(1回目 平成27年1月 28名参加)



(2回目 平成27年2月 26名参加)

# 健康づくりで仲間づくり

～ 健康づくりで、地域がつながるまち ～



※子どもから高齢者まで、多世代が触れ合うまちづくり。健康に関心がない人たちが参加できる仲間づくり

健康課題	方針	取組項目	目標	具体的な内容	
<b>■ 特定健康診査結果から</b> ・受診率が低い ・生活習慣改善意思のない人が多い ・運動の習慣のない人が多い ・女性は、高血糖該当率が高い	健康に関心を持てる人が増える	健康づくりイベントの開催	様々な健康に関する情報を提供し、健康に興味、関心が持てる	講演会に併せ、健康チェックの実施、健康に関する事業紹介や展示	
		健康手帳の作成	健康行動を記録することで見える化し、健康に関する意識づけができる	健康手帳にそれぞれの健康行動を記録することで、健康づくりへの取組を啓発	
		健康ポイント制度	健康行動をポイント化することで、達成感が味わえ、継続して健康づくりに取り組める	エコポイント制度の活用	
		健康づくり教室の開催	身近な場所で健康に関する話を聞くことができる	体力アップに関する教室をシリーズで開催 血圧測定や In Body を活用した出前健康教室の開催	
		健診受診の声掛け運動の普及	近所でお互いに受診の声掛けができる	健診受診の必要性、受け方等を教室、イベント等で周知	
		商工会と協力した健診の実施	地域で気軽に健康診断を受けることができる	商工会の健康診断に合わせ、国保の人も受診できる仕組みづくり	
	<b>■ 子どもの健診結果から</b> ・う歯を有する者の割合が高い ・肥満者該当率が高い	健康づくりが習慣化する	みんなで一緒にラジオ体操	いつでも、どこでも、誰でもラジオ体操ができる	人が集まる機会ごとにラジオ体操を実施
			気軽な運動を実施できる	地域でのウォーキングイベント、教室等の開催 (ウォーキングマップの活用)	身近な地域でウォーキングに関するイベント、教室を開催し、継続してウォーキングができる
		おいしく食事ができる	みんな元気！ 簡単クッキング	バランスの良い食生活を送ることができる	地域の人が講師となり、地産地食の意識づけや野菜作り名人の話も取り入れ、バランスの良い食生活についての講座を開催（初めて台所に立つ人編、ベテラン主婦編、おやじクッキング編など） 野菜350g摂取、減塩、低栄養予防等に関する講座を開催
		集いの場が増える	笑顔あふれる集いの開催	ストレスをためない、または、発散できる生活を送ることができる	笑いヨガなど楽しい教室の開催
各地域の健康づくり教室を継続する	継続的に身近な人に声掛けができ、新たな参加者が増える		健康づくり教室等自主グループの集いの充実 サロンの充実 元気アップ教室の充実		

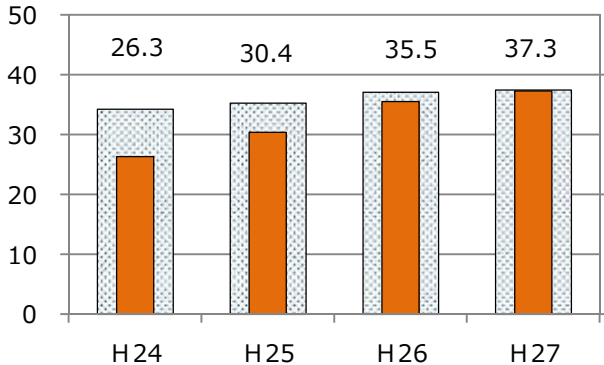
※網掛けは、平成28年度から平成32年度まで

地域予算提案事業「やる My! ふじおかシャキシャキ健康事業」として実施

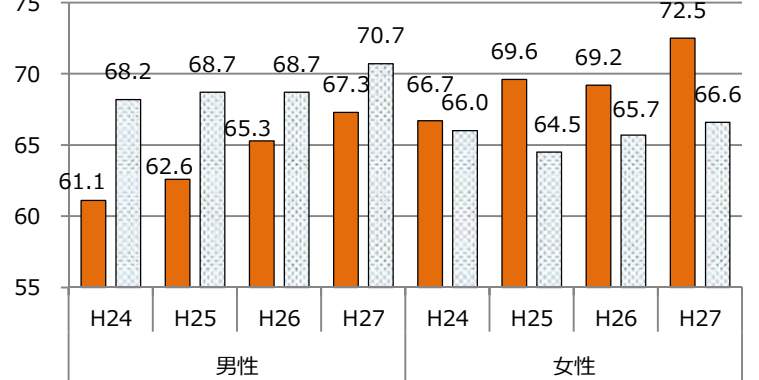
# まちぐるみの健康づくりの推進

国民健康保険加入者の特定健康診査のデータ。40歳以上の人を対象

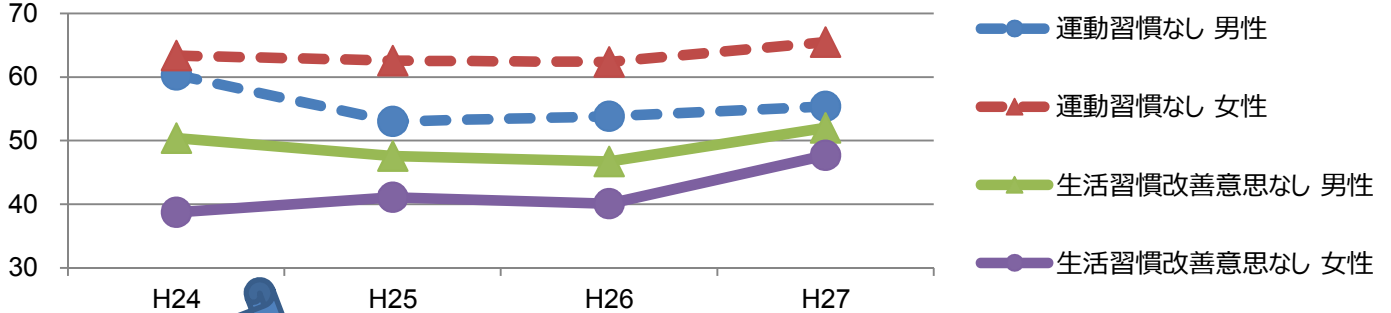
[%] 受診率の年次変化



[%] 高血糖該当者率



[%] 問診項目



※運動習慣…1日30分以上軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していること。

きらきらウエルネス  
地域推進事業の進め方

1 地域の健康状態を知る  
(地域健康カルテの活用)

2 地域のみinnと話し合い  
(意見交換会などの開催)

3 健康づくりの方向性と  
具体的な事業の共有  
(健康づくり計画の作成)

5 健康づくりの  
評価・改善

4 地域ぐるみでの健康  
づくり事業の実施



地域ぐるみでの  
取組紹介



■地域予算提案事業  
平成28年度  
健康づくり講演会



■藤岡地区コミュニティ会議  
H29年度 総務会でのラジオ体操  
H29年度 スポレク大会での健康相談



■ヘルスサポートリーダー  
H28年度  
藤岡地区ふれあいフェスタ  
野菜350g以上摂取の啓発

