

今自治区健康づくり計画

『今・声かけて、
広げよう健康の輪◎』



なぜ取り組むのか

取組方針

項目

取組内容（市支援策）

<p>特定健診 受診率が低い</p> <p>「健康づくりへの 取組」をしている人が 市の平均より低い</p>	<p>みんなで知ろう！ 自分のからだ</p>	<p>健診</p> <p>健康診断、がん検診についての 受診啓発と結果の見方説明会 の開催</p>	<p>各種団体（自治区、区議員の部会、たんぼぼの会、今寿会等）にて、健診受診や 早期発見の必要性、健診結果の見方などについて、身近な場所で地元医師や保健 師等が講師となり講座を開催したり、回覧等で啓発する。</p>	
		<p>知識啓発・ 健康チェック</p> <p>健康講座の開催</p>	<p>各種団体にて、インボディ（高性能の体組成計）や血管年齢測定など健康器具に よる測定や健康教育、健康相談を開催する。（*10人以上のグループで申請可）</p>	
		<p>その他</p> <p>自主グループ活動の紹介</p>	<p>自治区で活動している健康づくりに関するグループの活動内容を聞き取り、 自治区のホームページ等で紹介し、健康づくりへの興味・関心を増やす。</p>	
<p>【男性】 高血糖該当率が高い</p> <p>【女性】 メタボと脂質異常 該当率が高い</p> <p>【子ども（園児、 小学生、中学生）】 肥満者率が高い</p>	<p>みんなで楽しく 運動しよう！</p>	<p>ウォーキング</p> <p>ウォーキングコースの設定と マップの作成</p>	<p>強度別のおススメウォーキングコースの設定とマップの作成</p>	
		<p>ウォーキング</p> <p>ウォーキングイベントの充実</p>	<p>「いきいきウォーク」の継続と、さらにウォーキングを追加できそうな既存の自 治区イベントを検討し、ウォーキングイベントの充実を図る。</p>	
		<p>ウォーキング</p> <p>ウォーキングデイの検討</p>	<p>ウォーキングデイを決め、気軽に地域ぐるみでウォーキングに取り組む日を検討</p>	
		<p>その他</p>	<p>ラジオ体操の推進</p>	<p>区民会館広場や公園など身近な場所でのラジオ体操を推進 （7月から、区民会館での初実施を目指す。）</p>
			<p>マレットゴルフの推進</p>	<p>マレットゴルフの普及啓発</p>
			<p>運動できる場の充実</p>	<p>河合池の整備、区所有の卓球台の活用、その他身近に運動できる場の充実、区民 会館へ健康器具設置の検討</p>
		<p>講座・教室の開催</p>	<p>身近な場所で「ウォーキング」、「歩き方」、「元気アップ教室」、「健康体操」など 講座・教室を開催</p>	
<p>野菜摂取促進</p> <p>軽トラ市</p>	<p>いきいきウォーク等自治区のイベント時、軽トラ等で野菜販売とレシピの紹介</p>			
<p>野菜摂取促進・ バランス食</p> <p>講座・教室の開催</p>	<p>身近な場所で栄養士等による「バランス食」、「野菜一日350g」「野菜から食べ よう」など講座・教室の機会を充実</p>			
<p>「地域活動への参加」 をしている人が市の平 均より低い</p>	<p>わいわい ふれ合おう！ 心の健康づくり</p>	<p>出会い・ ふれあいの場</p> <p>おしゃべり会など 気軽に集まれる場の充実</p>	<p>身近な場所で気軽に集まって交流できる場の開催・充実</p>	
<p>健康づくりを継続して いける仕組みがない</p>	<p>地域ぐるみで 取り組もう！</p>	<p>基盤整備</p> <p>健康づくりの継続の 体制づくりと担い手の募集</p>	<p>区役員、区議員各部会（特にスポーツ部会）、たんぼぼの会、今寿会と実施事業の 共有と連携を図る。「健康づくり協力隊」の追加メンバーを募り、隊の拡大を図る。</p>	