

# 高橋地区 健康づくり計画

## みんなで 広げよう健康づくり 『高橋の輪』

「高橋地区健康づくり計画」は、～みんなで広げよう健康づくり『高橋の輪』～を目指して、高橋地区コミュニティ会議と豊田市保健部地域保健課が共働で作成しました。

計画の作成にあたり、令和元年6月に「高橋地区健康づくり意見交換会」を開催し、地域の皆様から多くのアイデアをいただきました。

また、令和元年7月から10月にかけて、「高橋地区の健康づくりを考える会」において、高橋地区コミュニティ会議、高橋地区ヘルスサポートリーダー、高橋スポーツクラブ、高橋高齢者クラブの方々と計画の検討を行いました。

今後はこの計画を基に、高橋地区で健康づくりの取組を充実していきます。



●意見交換会 1 回目



●意見交換会 2 回目

### ★意見交換会で出た意見だよ

- ・自然と触れ合いながら、鞍ヶ池でウォークラリーはどうか？
- ・定期的に交流館でペタンク大会しようよ！
- ・近所の広場や会館でラジオ体操もいいよね!!

## 高橋健康づくり 取組方針

高橋地区の健康課題や「高橋地区健康づくり意見交換会」で出た意見を基に高橋地区の健康づくりをイメージ図としてまとめました。



### 健康づくりの輪を広げる



# 高橋地区 健康づくり計画

## みんなで 広げよう健康づくり 『高橋の輪』

※一部団体は略称で表記  
 コミュニティ会議：コミュニティ  
 ヘルスサポートリーダー：ヘルサポ  
 スポーツクラブ：スポーツ  
 地域包括支援センターくらがいけ：包括

なぜ取り組むのか	取組方針	対象	取組項目	取組内容	実施主体(主催:◎ 共催:○)
特定健診 受診率が低い  【男女ともに】 高血糖の該当者 割合が高い  「夕食後の間食」 の割合が高い  【女性】 「運動習慣無し」の 該当者割合が高い	 <p>自分の体を知る</p> <p>自分を知り ねらい所を知ろう</p>	全世代	全地域 体力測定・健康チェック会	"輪和まつり"にてヘルサポ等による健康チェック	◎交流館 ○地域保健課 ○ヘルサポ ○スポーツ
	 <p>運動習慣</p> <p>自分に合ったペースで 仲間と一緒に 健康づくりの輪に参加</p>	全世代	各自治区等 体組成・血管年齢の測定	体組成（体脂肪計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	◎地域保健課 ◎スポーツ
			各自治区等 健康チェック物品貸出し	血圧計、脂肪計、握力計、棒反応などの健康に関するチェック物品の貸出し	◎地域保健課
			全地域 朝のラジオ体操	交流館で毎朝6時半から実施 夏休み期間はさらに活動を強化	◎スポーツ ○交流館
			全地域 家族ふれあいウォーク	毎年12月頃 全世代向けのウォーキングを実施	◎スポーツ ○コミュニティ
			全地域 健康づくりミステリーウォーク	目的地まで車で移動しウォーキングを実施	◎スポーツ
			全地域 バスウォークツアー	目的地までバスで移動しウォーキングを実施	◎スポーツ
			全地域 6連続ウォーキング講習会	ウォーキングに関する講話・実技	◎スポーツ
			全地域 ウォーキング情報ステーションの設置	豊田市内のウォーキングコースの一覧	◎スポーツ ○地域会議
			全地域 ウォーキングコースの設定・看板設置	地域会議や市で設置した看板	◎スポーツ ○地域会議
			全地域 (秋)高橋ギネスに挑戦	"輪和まつり"にて8種目のレクリエーションゲーム	◎スポーツ ○交流館
	全地域 貸出レク道具の活用	室内レク道具の貸出（室内ペタンク、レクリエーション）	◎スポーツ		
	各自治区等 夏休み「朝のラジオ体操」	夏休み期間に自治区で実施	◎自治区 ◎スポーツ		
	各自治区等 スポーツフェスタ（運動会）	自治区等で開催	◎自治区		
	各自治区等 お楽しみウォーク	自治区ごとでのウォーキングを実施	◎自治区 ○スポーツ		
	各自治区等 地域出前塾	自治区の区民会館等を利用した運動教室	◎スポーツ		
	各自治区等 盆踊り	自治区ごとでの盆踊りを実施	◎自治区		
	各自治区等 自主活動	卓球、軽運動	◎有志		
	全地域 レクリエーションスポーツ大会	高齢者クラブ対象のレクリエーション大会	◎高齢者クラブ ○スポーツ		
	全地域 室内ペタンク大会	高齢者クラブ対象の室内ペタンク大会	◎高齢者クラブ ○スポーツ		
高年齢者 各自治区等 元気アップ教室	自治区等での介護予防教室、自主グループ	◎自治区 ◎包括 ○地域保健課			
高年齢者 各自治区等 高齢者クラブ活動（自主活動含む）	誕生日会時に体操実施、マレットゴルフ、ラジオ体操、ハイキング 清掃活動、銭太鼓	◎高齢者クラブ ◎有志			
 <p>自分の体を知る 運動習慣 食習慣 栄養</p> <p>自分に合った 運動・食事の習慣を</p>	全世代	全地域 健康づくり出前講座	運動に関する講話・実技 地域予算提案事業により自治区単位で実施	◎地域会議 ○スポーツ	
		各自治区等 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派遣	◎地域保健課 保健部総務課	
		高年齢者 全地域 健康講習会	主に高齢者向けの健康に関する講話	◎コミュニティ	
 <p>こころの健康づくり</p> <p>ふれあいで仲間づくり</p>	高年齢者	全地域 ぬくもりの会（高齢者のふれあい交流）	一人暮らし高齢者を集めた交流会	◎ぬくもりの会	
		各自治区等 ふれあいサロン	談笑、ゲーム、脳トレ、物づくりなど	◎社会福祉協議会	
		各自治区等 自主活動	カラオケ、マージャンなど	◎高齢者有志	

みんなで やろまい！  
体カづくり♪





# 高橋地区健康づくり取組地図



## 豊田スタジアム周辺

6連続ウォーキング講習会  
ラジオ体操

## 高橋中学校

高橋ギネスに挑戦

## スポーツクラブ

家族ふれあいウォーク  
健康づくりミステリーウォーク  
ウォーキング情報ステーション  
貸出レク道具の活用

## 高橋交流館

輪和まつり  
夏休み朝のラジオ体操



## 扶桑町

・夏休み「朝のラジオ体操」  
・地域出前塾・敬老会  
・銭太鼓クラブ・運動会  
・元気アップ教室自主グループ  
・ふれあいサロン

## 公営美和

・健康づくり出前講座  
・元気アップ教室自主グループ  
・ふれあいサロン

## 百々町

・いきいき健康出前塾  
・お楽しみウォーク  
・ふれあいサロン

## 池田町

・健康づくり出前講座

## 平井町

・地域出前塾

手呂町

## 山中町

・健康づくり出前講座  
・ふれあいサロン

美和町

## 矢並町

・健康づくり出前講座  
・元気アップ教室自主グループ

## 高橋町

・お楽しみウォーク  
・元気アップ教室自主グループ（京ヶ峰）  
・ふれあいサロン

## 岩滝町

・夏休み「朝のラジオ体操」  
・地域出前塾  
・健康づくり出前講座  
・ふれあいサロン

## 県営初吹

・ラジオ体操・カラオケ  
・体操ゲーム  
・ふれあいサロン

## 市木町

・夏休み「朝のラジオ体操」  
・お楽しみウォーク  
・健康づくり出前講座  
・元気アップ教室自主グループ  
・ふれあいサロン  
・カラオケ・マレットゴルフ・マージャン  
・銭太鼓

## 上野町

・絆（軽運動）・卓球  
・健康づくり出前講座  
・元気アップ教室自主グループ

## 寺部町

・健康づくり出前講座・運動会  
・ラジオ体操・盆踊り・ハイキング・公園清掃  
・元気アップ教室自主グループ



令和元年10月時点【把握した事業を掲載】

## 高橋地区健康づくり計画

発行者：高橋地区コミュニティ会議 地域保健課

問合せ：豊田市保健部地域保健課

〒471-8501 豊田市西町3-60

電話：34-6627 FAX:34-6186 発行日：令和2年4月1日

