上郷地区の健康づくり計画　～健康 GOGO！かみ GO！～

上郷地区の健康に関する情報（豊田市平均や他の地区と比べて特に気になる項目）

【こども】
- ◆肥満の割合が高い
- ◆虫歯の割合が高い

【成人】
- ◆男性のメタボの割合が高い
- ◆男性の脂質異常の割合が高い

【高齢者】
- ◆元気アップ教室取組グループの割合が低い

上郷地区がもっと健康なまちになるよう、地域一体で健康づくりを推進できる取組みをひろげていきます！

『楽しく参加』ふりむけば『健康』
～上郷に住むと健康になる～

目指すところ	ポイント	取組内容	
健康の関心を高める	自分のからだを知る	健診（検診）受診の促進	早期発見の必要性や健診結果の見方等を地域行事や回覧で啓発
		かみ GO チェック	身近な場所や地域行事に出前形式で、体力・体組成測定を実施＆アドバイスを実施
健康づくりの取組を持続させる・効果を高める	正しい知識や情報を得る	情報の発信	健康づくりに関する活動紹介や健康講座の案内、健康情報を回覧等で発行
		かみ GO 今日行く（教育）	身近な場所や地域行事に出前形式で、栄養や運動、こころの講座を開催
		かみ GO 今日行くジュニア（教育）	学校や地域行事に出前形式で、子どもを対象とした肥満・虫歯予防、野菜摂取の講座を開催
	バランスのよい食生活を送る	手軽に野菜・バランス食生活促進	手軽にできるレシピの紹介や調理実習を交えた講座の開催
			地元野菜を使った健康Ｂ級グルメコンテスト等の開催
	運動で生活習慣病予防と体力づくり	上郷体力チャンピオン	上郷地区雑巾がけレース＆体力測定
		ウオーキングの推進・定着	ウオーキング講座の開催、ウオーキングコースの利用促進
		高齢者の活動の場の充実	介護予防活動（元気アップ教室）の場の展開
	交流の場づくり	みんなよっといでん	身近な場所で気軽に集まって交流できる場（サロン等）の充実
健康づくりの輪を広げる	地域全体で健康づくりに取り組む	健康組織の体制づくり	健康づくりの支援者を対象とした講座の開催・活動支援
		かみ GO サポータージュニア	小中学校生ボランティアによる地域の健康づくりイベントのサポート
	地域の関係機関と一緒に取り組む	地元医療機関や地元企業とのコラボ	地区内の医療機関の医師等による講座の開催、健診（検診）啓発
			地元企業やスーパー等とコラボした野菜摂取の啓発