

取組の概要

健康で生きがいのある地域づくりを目指し、小川地区を中心に様々な年齢層が交流して、楽しく参加しやすい健康づくり活動を実施する。

グループについて

人数：599名
年齢層：10代～90代
活動年数：32年8月

取組の詳細

- 健康リフレタイム（健康教室・運動教室などの総称名） 開催頻度：月1回
 - 運動：百歳体操、ウォーキングの基本、椅子に座って行う体操、TRD（寺田地区）運動機器の効果的な使い方
 - 栄養・食事：食事について、料理教室
 - その他：もしバナカードゲーム など
- スポーツリーグ：バレー（毎週：月）、バドミントン（隔週：水）、グランドゴルフ（毎週：金）
- 小川地区健康づくり大会（年1回）：ミニ運動会、健康チェック、身体測定
- 健診・がん検診受診率向上に向けた取組：公民館だよりへの掲載周知、チラシによる自治会での周知

健康リフレタイム場面 ⇒



<主体性>

年度ごとに役員と事務局が中心となり、活動テーマや目標を設定。健康リフレタイムでは、参加者全員で次回行う内容を企画・実施。楽しみながら活動を行っている。

<独自性>

小川地区健康づくり大会では、地区住民の約3割が参加し、幅広い年代が集まる機会となっており、健康意識を高める場となっている。

<地域貢献度>

各自治会で健診受診への呼びかけや啓発を実施、受診率が年々増加。地区別でも高い。禁煙施設100%に向けた取組が地区全体の禁煙意識の高まりに繋がっており地域の健康づくりに貢献。

<将来性>

百歳体操の普及により、各自治会で活動の場が増え、地域の健康、生きがいづくりに貢献。健康リフレタイムでは、参加者が活動内容を企画。自治会単位でも主体的に健康教室・料理教室等の計画、実施が出来ており活動の広がりがみられる。

PR ポイント

- 自治会の下部組織として健康を守る会を位置づけているので、地区全体で取り組み、全自治会が健康を守る会に加盟している。
- 小川地区健康づくり大会では、各自治会長を通じて会の呼びかけを行い、年齢層に関係なく地区対抗にて激闘している。
- 参加者が何をするか内容を決定している。（特に運動に関すること、体を動かすことが好きな地域である）