

味岡 地区の健康づくり

この地区の特徴

統計でみる地区の状況 (R7.4.1現在)

- ・味岡地区の人口 33,544人
市全体 148,674人
- ・高齢化率(市全体) 24.66%(25.72%)
- ・ひとり暮らし 2,261人
- ・出生数 (令和5年度)798人

暮らしからみる地区のようす

- ・高齢の方が多い地域と、新しい住宅が増えて若い世代が増えている地域がある。
- ・行事や自治会活動を続ける人が減ってきており、地域づくりをどう続けていくかが課題になっている。
- ・自然が多い場所や買い物がしやすい場所、地域のつながりが活発な場所がある。

活動テーマ

みんなで取り組む健康習慣!



【学習会】


味岡市民センターにて、学習会を3回実施。第1回学習会では、お口の健康に関する学習を行った。歯を失う原因やお口を健康に保つためのポイントを聞き、「定期的に歯科健診をうけたい」「歯の磨き方を見直したい」といった声が聞かれた。第2回学習会では、健康体操を行った。歌いながら手足の運動をしたり、名古屋弁のラジオ体操、カスタネットを使ったリズム遊びなどを実施。「リフレッシュできて楽しかった」「子どもから大人まで楽しめそう!」といった声が聞かれた。第3回学習会では、栄養に関する講座を行った。栄養成分表示を見ながら、年齢や健康状態に応じた食品の選び方について学んだ。「今後栄養成分表示を見て食品を選ぼうと思った」「添加物は安全に食べるために必要なものだとわかった」といった声が聞かれた。


【味岡地区健康イベントを開催】


11月15日味岡市民センターで「みんなで楽しむ健康ラリー」を開催。学習会で学んだことを地域へ発信しつつ、参加者が楽しみながら自身の健康と向き合うことができるイベントとなった。会場には、ボッチャ・体操・ゲーム・脳トレ・口腔・測定などの6つのコーナーを設け、参加者はさまざまな体験を通して健康について学んだ。イベントに参加した方からは「健康に対する意識が高まった」「楽しく健康について学ぶことができた」といった感想が聞かれた。

数字で見る地区の活動状況


味岡地区保健連絡員の数 49人

 グループ会議・学習会 参加延べ人数 248人

 グループ会議・学習会 開催回数 10回

 地域への発信

・味岡地区健康イベントを開催 来場者数 79人

 初めて取り組んだ活動

・参加者が自身の健康を主体的に考えられるよう、体験型の健康イベントを実施。

保健連絡員さんの声

- ・保健連絡員として、地区の違う方ともお知り合いになれて、違う活動でも声を掛け合ったりつながりができて良かった。
- ・健康イベントの準備ではたくさんの意見が出て、皆さんがとても熱心に活動されており驚いた。こういう機会は大切だと感じました。
- ・地区の行事に参加するたびに、健康についての話をする機会に恵まれよく話をするようになりました。
- ・食に関する学習会をきっかけに、栄養や添加物について自分なりに改め直した。
- ・保健連絡員をして、地区の3あい事業に協力するようになり、自分の健康にも気をつけるようになった。



1年間の活動や学習したことを住民の皆さんに伝えるため、模造紙にまとめました。

みんなで行く健康習慣!

この1年みなさんと学び合いながら、地域の健康づくりを意識した取り組みを進めてきました

みんなで行く健康ラビー
 11月15日(土) 12時00分~14時30分
 11月16日(日) 10時00分~12時30分
 会場: 小牧市市民センター 2階 健康館

みんなで行く健康ラビー
 2023.11.15 START
 GOAL
 1年間 体重5kg減らす



ゴールした方には小牧市の特産品や名所をイメージした「手作りスタンプ」を押しました!!

さまざまな測定を体験していただくことで、生活習慣を見直す良いきっかけになったと思います

これからも健康でいられるために今後していきたいこと

1年間 体重5kg減らす
 毎日のウォーキングをこめがらし履き
 健康的な食事、運動に努める
 毎日のウォーキングをこめがらし履き
 健康的な食事、運動に努める
 毎日のウォーキングをこめがらし履き
 健康的な食事、運動に努める

ゲーム

パッカーン!!
 ガーターなしレーンで大人も子どもも楽しく参加できました。

ホイッ!!
 肩に力が入りながら投げたよ。何点とれたかな?

ヤッタ!!
 2種目チャレンジで金メダル

誰でも主役になれるスポーツ

ボッチャ

ボッチャとは
 白い目標球(ジャッポル)に赤と青のボールをいかに近づけられるかを競うスポーツです

もちろんおぼろでもできる!

