

未来につなげる10年

GOOD!
健康づくりを
楽しむまち

男女とも愛知県でトップクラスの長寿なまちですが、平均寿命と健康寿命には約10年の差があります。健康寿命を延ばし、人生の最後まで健康に過ごせるよう、健康づくりに力を入れています。



イーストプラザいこまい館

町民の健康づくりや交流の拠点となる、厚生労働大臣認定の運動型健康増進施設です。トレーニングジムや流水歩行などの運動ができる水中トレーニング室(いきがいセンター内)、各種健診が受けられる健康づくりセンター、ボランティアやNPO活動を支援する町民活動センターなどがあります。トレーニングジムでは、コーディネーショントレーニングを取り入れた運動プログラムを実施しています。町民に限らず、周辺の市町からも人が集まり、お年寄りや身体の不自由な人、子ども連れの人など、誰もが気兼ねなく、気軽に訪れることができるよう、ユニバーサルデザインにも配慮しています。



いきがいセンター

さまざまな運動機器を完備したトレーニングルームや水中トレーニング室などで健康増進事業や高齢者のためのいきがい事業などを行っています。



健康づくりセンター

保健センターとして各種健診、健康情報の提供などを行っています。また、とうごうファミリーサポートも併設しています。(診察室、おもちゃルーム、健康文献コーナーなど)



とうごう体操 産官学連携

子どもから高齢者、障がい者、スポーツ選手などさまざまな人に応じたオリジナルの体操で、順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科が監修しました。この体操は、脳、神経系に働き掛け、からだ全体を効率よく動かすコーディネーション能力向上に効果があるといわれています。誰でも取り組める「基本編(2種類)」、児童や大人など個別の効果も期待する「応用編(3種類)」、気軽に取り組める「番外編(2種類)」があります。



保育園運動あそび 産官学連携

町立の各保育園では、文部科学省の「幼児期運動指針」を活用し、幼児期に必要な多様な身体の動きや体力・運動能力の基礎を楽しく養っていきけるよう、運動あそびを行っています。多様な動きの体験を通して、リズム感やバランス感覚を身に付け、身体を滑らかに、効率よく動かす「コーディネーション能力の向上」に視点を置いています。運動あそびをすることで、自分に自信を持ち、自分を好きになり、友だちや周囲と調和できる、思いやりのある子どもに育ててほしいと考えています。



小中学校のなわとび運動 産官学連携

順天堂大学が町内の小中学校の先生向けに、なわとびの指導方法の研修会を行いました。

老人クラブスポーツ大会

町内の老人クラブ対抗のスポーツ大会を年3回(ゲートボール・グラウンドゴルフ・輪投げ)を行っています。東郷町と東郷町老人クラブ連合会が主催し、東郷町体育協会の協力で、開催しています。



介護予防教室

高齢者の皆さんが、いつまでも元気に過ごせるよう、「いきいき交流教室」や「65歳これから教室」など、さまざまな教室を開催しています。身近な地域で心身の状態や年齢で分けられることなく、誰でも参加できる集いの場を充実させ、生きがい・居場所・出番づくりを進めていきます。



ウォーキングロード

春木川ふれあい橋から境川緑地につながり、豊明市との境までつづくウォーキングロードです。健康づくりの一環として利用できます。