

「第2次健康まつばら21」 (健康増進計画・食育推進計画)

市ではすべての人が健やかでこころ豊かに生活できる活力ある社会を目指すために、「健康まつばら21」を平成17年3月に策定し、平成26年3月末まで取り組んでまいりました。今回、さらなる健康づくりを目指すため、新たに「第2次健康まつばら21(健康増進計画・食育推進計画)」を策定しました。今月号の特集では計画の概要についてお知らせします。

●問合せ 地域保健課(☎3377・3126)



健康まつばら21 イメージキャラクター「パインローズ」

重点ポイント

基本理念 生涯にわたり健やかで「笑顔」輝くまち

- 1 子どもの頃から健康づくりへの取り組みの推進
近年の社会環境に対応し、生涯にわたって自身の健康づくりに積極的に取り組む力を育むため、子どもの頃からの教育が求められます。
- 2 生活習慣病の重症化予防
健康診査や各種検診の受診とその結果をふまえた早期受診により、生活習慣病の重症化を予防する取り組みが求められます。
- 3 地域社会が一体となった健康づくりへの取り組み
個人の健康づくりを支援し、地域社会全体で疾病を予防する社会環境の整備が求められます。

健康づくりの目標と取り組み

- 1 **栄養・食生活**
食に関心をもち、知識を深めて正しい食生活を実践しよう
●食を選択する力をつけます
●朝食を欠食する人を減らします
●野菜の摂取量を増やします
●適正体重を維持している人を増やします
- 2 **運動・身体活動**
体を動かす習慣づくりと継続できる環境づくりを進めよう
●日頃から意識的に身体を動かすことを心がけている人を増やします
●地域活動に参加している人を増やします
●市民の継続的な運動・身体活動を支援します
- 3 **休養・こころの健康**
相談しやすい環境をつくり、ストレスを解消しよう
●十分な睡眠と休養をとれる人を増やします
●ストレスを上手に対処できる人を増やします
●家族や周囲の人とのコミュニケーションの力を養います
- 4 **歯の健康**
正しい歯みがき習慣と定期的な歯科健康診査で歯と口の健康を保とう
●むし歯のない子どもを増やします
●歯と口腔のケアのための支援体制を充実します
●8020、6024運動を推進します
※8020 6024・・・80歳以上で20本、60歳以上で24本の歯を有する人のこと
- 5 **たばこ**
たばこの害を知り、禁煙を実施しよう
●成人の喫煙率を減らします
●受動喫煙のない環境づくりを推進します
●妊産婦と未成年者の喫煙をなくします
- 6 **アルコール**
アルコールの体におよぼす悪影響を知り、節度ある飲酒に取り組もう
●「節度ある適切な飲酒」を知っている人を増やします
●多量飲酒する人を減らします
●妊産婦と未成年者の飲酒をなくします
- 7 **健康管理**
健康診査・がん検診などを受診し、疾病の早期発見・早期治療につなげよう
●健康診査や人間ドックを受診する人を増やします
●妊婦健康診査・乳幼児健康診査を受診する人を増やします
●市民自ら健康づくりに取り組むことができるように支援します

計画策定の趣旨

日本の平均寿命は、昭和59年より世界一の水準になっていきます。その一方、疾病構造は大きく変化しており、身体の機能や生活の質を低下させる生活習慣病はますます増加していきます。

この計画は、市民一人ひとりが健康についての正しい知識を持ち、人生の各ライフステージにおいて、主体的に健康づくりに取り組むことを支援することで、健康寿命の延伸の実現を目指すものです。

その実現のために、「栄養」「運動」「休養、こころの健康」「歯の健康」

計画の基本的な考え方

近年、社会情勢や環境の変化に伴い、私たちの生活様式は大きく変化しています。外食産業の発展や海外からの輸入に依存する食生活、交通機関や電化製品など生活の利便性の向上などにより、食生活の乱れ、身体を動かす機会の減少などの課題にあふれています。

こうした中で、一人ひとりが意識的に健康づくりに取り組むとともに、地域社会ではこれを支援する環境づくりの強化が求められます。

健康づくりの目標は、病気や障害のある人を含め、すべての人の生活の質を高め、いきいきと生活できる期間を可能な限り長くし、健康寿命を延伸することとします。

この計画は、子どもの頃から健康づくりへの意識を高め、生涯にわたって一人ひとりの健康づくりを推進するものです。そして人と人とのつながりを大切にしたい住みよい健やかなまちづくりを進めることで健康づくりを支援することを目指し、「生涯にわたり健やかで「笑顔」輝くまち」を基本理念とします。

皆さんの活動をご紹介ください

市では今後、この計画に基づき7分野の取り組みを進めていきます。そこで、この計画を進めていくために計画の主旨に沿った活動に取り組んでいる団体や事業所などを募集します。ぜひ、皆さんの活動内容をご紹介ください。

ご紹介いただいた団体や事業所の皆さんの取り組みを市ホームページなどで広くお知らせします。健やかで「笑顔」輝くまちを目指して一緒に健康づくりに取り組みましょう。詳しくは、地域保健課へお問い合わせください。