

みんなでのばす健康寿命

―つながる、広がる、健康づくりの輪

ライフスタイルや食生活の変化が進む中、市民の皆さんが生き生きと暮らし続けるため、健康づくりを支援する環境整備を進めています。



あらゆる世代の健康のために

健康上の問題により日常生活が制限されることのない期間である「健康寿命」は、誰もが延ばしたいと思うもの。健康を維持・増進するためには、一人一人の日頃からの意識が大切です。市では、全ての市民が生涯にわたり、健やかで心豊かに暮らせる地域社会を実現するため、さまざまな取り組みを進めています。今年3月には、「第2期いきいき市民健康プラン後期計画」を策定。市民の皆さんに行った健康調査等の結果を基に、6つの重点分野を設定し、健康づくりのための具体的な取り組みを紹介しています（表参照）。

生活習慣の見直しを

健やかな心身は、毎日の生活習慣の中でつくり上げられます。

表 計画の重点分野と取り組みのポイント

重点分野	具体的な取り組み
未来の健康をつくる生活習慣病予防	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に健康診断（がん検診含む）を受ける ●適度な飲酒量を心掛ける ●日常生活の中で身体を動かす工夫を取り入れ、積極的な歩数増加を目指す
気付く、つながる、支える心の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ●自分の時間をもち、上手にストレスを解消する ●身近に相談できる人を持つ ●悩んでいる人に気付いたら、声を掛け、相手の気持ちを受け止める
健康な心と身体を支える食生活	<ul style="list-style-type: none"> ●1日3食食べることを習慣化する ●主食・主菜・副菜をそろえて食べることを心掛ける ●自分に合った食事量やバランスを考え、適正な体重を維持する
生きる力を支える歯と口の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> ●「かかりつけ歯科医」を持ち、定期健診や予防処置を受ける ●フッ化物配合歯磨剤、デンタルフロス等を使用した歯磨きをする ●生活習慣を見直し、よくかんで食べる
大切な人の健康を守るたばこ対策の推進	<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙に取り組む ●受動喫煙を防ぐとともに、新型たばこ（電子・加熱式たばこ等）についても健康影響に配慮する
日頃から一人一人が取り組む感染症予防	<ul style="list-style-type: none"> ●予防接種で予防できる感染症については、適切に定期予防接種等を受け、免疫を獲得する ●感染症に関する正しい知識に基づき、適切な予防行動をとる

この特集に関するお問い合わせは
健康政策課 ☎214・8198、FAX214・4446

健康への関心と知識を高め、日々の生活を見直してみよう。定期的な健康診断・歯や口の健康チェックは、自分や家族のバランスの良い食事を取る、ストレッチをため込まない、適正体重を知る、運動習慣を持つことは、生活習慣病の予防だけでなく、介護予防にもつながります。笑顔で元気に過ごせる毎日のために、できることから少しずつ始めてみましょう。

「第2期いきいき市民健康プラン後期計画」は、市役所本庁舎1階市政情報センターなどのほか、市ホームページでもご覧いただけます。

皆さんの健康づくりをお手伝い！

- ◆「せんだいウォーキングマップ」を市ホームページで紹介
- ◆保育・教育施設等で虫歯予防のフッ化物洗口を実施
- ◆敷地内または建物内の禁煙に取り組む施設を「受動喫煙防止宣言施設」として登録



◆料理の栄養成分などを表示する「食で健康サポート店」



◆地下鉄駅の階段や商店街等に歩数や消費カロリーを表示