



# 健康が一番！ 明日も見られるみんなの笑顔

## 生涯健康で 希望ある人生を

市民が健康づくりに取り組んでいくためには、それを支援するための環境の整備が必要。市民一人一人が意欲を高め、自ら健康づくりを進められるよう、地域との連携による環境づくりが必要となります。

本市では、国が策定

した「21世紀における国民健康づくり運動」、いわゆる「健康日本21」の趣旨を踏まえて、平成16年3月に、市民のための健康増進計画である「健康まえばし21」を策定。この計画では、生活習慣病を予防して、いつまでも自立して生活できる期間（健康寿命）を延ばし、いきいきとした楽しい人生（生活の質の向上）を図ることを目的としています。また、この目標を達成するために6つの分野で健康づく

健康で希望を持って生きていける社会づくりのために

### 目標

生活習慣病の予防を推進する  
健康寿命を延ばす  
生活の質の向上を図る

### 6つの分野で健康づくり

- 栄養・食生活**  
野菜を1日350グラム以上食べましょう
- 運動**  
今よりも1,000歩多く歩きましょう！ 3・30運動のすすめ(※)
- たばこ**  
紫煙リボンで分煙とマナーの向上を
- アルコール**  
節度ある適度な量を知り、健康的な飲酒をしましょう
- 休養・こころの健康**  
休養・睡眠を大切に、ストレスを上手に解消するよう心掛けましょう
- 歯と口の健康**  
かかりつけ歯科医を持ち、定期検診を受け、歯周病を防ぎましょう

※3・30運動とは、週3日以上、1日30分以上の運動を行うこと。

基本。心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、家庭や学校、地域などを中心に、市民運動として、食育の推進に取り組んでいきます。また、「はっぴい健康クッキング」や「からだにうれしい食講座」などを地域の生活改善推進員の協力を得ながら実施しています。(10頁「11」に「関連記事」)

現代社会は家族や他人との交流などが少なくストレスの蓄積しやすい社会。特に心の健康については、一人で悩むことのないようにしましょう。市の保健師が地域に向いて行う「いきいき健康教室」や各種の健康相談を行い、心身の健康づくりを応援していきます。また、地域の生涯学習グループへの参加など、共通の趣味や目的を持つ人との交流の中で不安などのストレスを解消し、心の健康を保っていただくことも必要ではないでしょうか。



地域で介護予防(ピンシャン！元気体操)

りに取り組んでいきます。(左図のとおりに)

## 運動や食生活の改善で いきいきとした毎日

健康づくりで重要なものとして「運動」や「栄養」、「休養」があります。運動については、気軽に参加できる環境と指導者体制づくりを推進

し、市民の皆さんと一緒に健康運動を展開していくために「元気ひろげたいそう」や「ピンシャン！元気体操」を発足。公民館や老人福祉センターなど市内各所で行っています。

栄養については、3月に市民のための食育推進計画である「元気まえばし食育プラン」を策定。規則正しいバランスのとれた食生活は健康の基本。心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、家庭や学校、地域などを中心に、市民運動として、食育の推進に取り組んでいきます。また、「はっぴい健康クッキング」や「からだにうれしい食講座」などを地域の生活改善推進員の協力を得ながら実施しています。(10頁「11」に「関連記事」)

## 市民力と地域力で 健康づくり

人口の高齢化によって、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病が増加。要介護状態になる人も多く、深刻な社会問題になっています。健康を維持し増進するためには、自ら定期的な健康診査を受診し、健康を管理し改善していく努力と工夫が必要です。また、一人一人が目標を持ち、生活習慣を改善することも予防につながります。「健康は守るもの」から「健康はつくるもの」という視点に立つて、健康づくりをしましょう。今回の特集では健康づくりについて考えていきたいと思います。

問い合わせは  
前橋保健センター ☎2233-8844