

6つの分野で健康づくり  
人生（生活の質の向上）  
を図ることを目的にし  
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り

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）  
を図ることを目的にし  
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り

### 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、

市長が健康づくり運動を  
始めたときには、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。

### 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・睡眠を大切にし、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。

現代社会は家族や  
11<sup>※</sup>に関連記事  
休養については、  
6つの分野で健康づくり  
人生（生活の質の向上）  
を図ることを目的にし  
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り



地域で介護予防(ピニシャン！元気体操)

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  
域に出向いて行う「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  
た人の交流の中で不安などのスト  
レスを解消し、心の健康を保つてい  
くことも必要ではないでしょうか。

# 健康が一番！

## 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くたいと思います。

問い合わせは  
前橋保健センター 0223-8844

広報まえばし 平成20年8月15日号

2