

防ぎ元気な人生いつまでも

健康まえばし21を推進

このほど「健康まえばし21」を策定しました。これは五千人を対象に行った「市民健康生活アンケート調査」を基礎資料にして作った計画。まずまず進む少子高齢社会の中で、市民の皆さんの健康を守り、生涯を元気で明るく、希望を持って暮らせるよう、地域ぐるみで取り組むことが目的です。そのためには皆さん一人ひとりが次の六項目を口ごころから心掛け、自ら健康づくりを実践していかなくはなりません。生活習慣病を防ぎながら「健康寿命」を延ばし、自立した生活の中でいつまでも生き生きとした楽しい人生を送りましょう。

本市では、「健康まえばし21」計画を策定しました。これは、少子高齢社会の時代に、生涯を健康で希望を持ちながら暮らせるよう、市民の皆さんの健康を増進することが狙いです。五千人の「市民健康生活アンケート調査」を基礎資料として検討し、生活実態に合った計画を作りました。

計画の目的

生活習慣病の予防に取り組むいつまでも自立して生活できる期間「健康寿命」を延ばす生き生きとした楽しい人生、生活の質の向上」を図る。

計画期間

本年度から平成二十五年末までの十年間です。

一人ひとりに心掛けて

市民一人ひとりが、自ら健康

づくりに取り組むことが何よりも大切です。次の六項目を口ごころから実行し、より一層健康になりましょう。

栄養・食生活

子どものごころから食事の買い物や準備などを一緒にし、食事づくりの手伝いをする。家族と一緒に食卓を囲む機会を多く持ち、ゆったりと食事を楽しむ。主食、主菜、副菜で食事のバランスを取る。野菜を毎食取る。朝ご飯を家族でしっかり食べる。適正体重の維持のため、適切な食事量を取る。

運動

できるだけ乗り物やエレベーターなどを使わず、歩くようにする。自分の体力に関心を持ち、気軽に楽しめる運動を見付ける。身近にあるウォーキングコース



子どものごころから食事に対する知識を養うことが大切(昨年の親子栄養教室で)

を活用する。家庭や職場でも意識して体を動かす。

休養・心の健康

十分な睡眠と休養を取り、心身の疲労を回復する。ストレスについての正しい知識を身に付ける。一人で悩まず周囲の人や関係機関に早めに相談する。悩みや不安を抱えた人が身近にいたら、理解し協力する。ストレスをためないよう家族や友人、知人などと気分転換を上手にする。

たばこ

家庭内でたばこの害について話し合う。分煙を心掛けマナーを守る。未成年者は吸わない、吸わせない。禁煙を希望する人は専門機関などで相談する。

アルコール

家庭内で飲酒について話し合う。節度ある適量を知り、健康的な飲酒をする。未成年者は飲まない、未成年者に飲ませない。飲めない人には飲酒を強制せず、強制された人も断る勇氣を持つ。