

# みんなで一緒に健康づくり

# 八潮市健康づくり 行動計画

問 健康増進課 ☎995-3381

現在、日本は世界有数の長寿国のひとつになっています。しかし、少子高齢化が急速に進み、がん、脳卒中、心臓病などの生活習慣病や認知症などの増加が、大きな健康問題となっています。

こうした中、八潮市に住む方が、健やかで、生きがいを持ち、心豊かな生活を送るためには、一人一人が自分に合った健康づくりに取り組むことが大切です。

この計画は、八潮市に住むすべての方が生涯健康でいきいきと暮らすことのできるまちを目指し、具体的な行動目標を設定すると同時に、個人の健康づくりを地域や関係機関・団体などが支援し、共通の目標を持ってそれぞれの役割を担いながら、まちぐるみで健康づくりに取り組むことを示したものです。

## 計画の性格

この計画は、国が策定した「健康日本21」、埼玉県が策定した「すこやか彩の国21プラン」を踏まえ、健康づくりに関する様々な施策を総合的にとらえた行動計画です。

## 計画の目指すもの

市民一人一人が自分に適した健康づくりを進めると共に、市や関係機関・団体等が一体となって、個人の健康づくりを支援し、市民と協働した健康づくり活動を展開します。そして市民一人一人が、生涯健康でいきいきと暮らすことのできる「健康なまち」の実現を目指します。

## 計画の期間

この計画は、平成19年度を初年度とし、平成23年度を目標年度とする5年間の計画です。平成23年度には計画の見直しを行います。

## 計画の領域

市では、健康づくりに特に重要な領域として「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」の4つ領域を設定します。

### 栄養・食生活(嗜好品含む)

#### 《方向性》

栄養に関する知識の普及、啓発を行い、自分の適正体重がわかり、バランスのよい食事と適度な嗜好品の取り方の分かる人を増やします。また、喫煙・受動喫煙による健康へのリスクを知らせ、禁煙を支援します。

#### 《スローガン》

バランスのよい食事をしよう たばこをやめよう

#### 目標

- 自分の体にあった、バランスのよい食事をしよう
- 自分や大切な人を守るために、たばこをやめよう

### 身体活動・運動

#### 《方向性》

運動や身体活動を無理せず継続的に行うことにより基礎体力を付け、いくつになってもいきいきと、社会活動や自分のしたいことができる身体活動能力の維持・向上を目指します。

#### 《スローガン》

積極的に楽しく体を動かす習慣を身につけよう  
～運動を習慣に、元気にあいさつ、仲間づくり～

#### 目標

- 健康のために意識して体を動かす人を増やそう
- 歩くことを心がけるとともに、歩く人を増やそう
- 地域で自主的に楽しく運動するグループを増やそう

### 休養・こころの健康

#### 《方向性》

心と体のバランスを保つために、休養・ストレス管理など、こころの健康に関心をもち、楽しくいきいきとした生活を送ることを目指します。

#### 《スローガン》

毎日を気持ちよく笑って過ごそう  
～笑う八潮に福きたる～

#### 目標

- こころの健康に関心を持とう
- 自分の役割を持ち、やりがいや生きがいを持とう
- 悩みを相談できる人を持とう
- コミュニケーションの場や機会を持とう

### 歯の健康

#### 《方向性》

自分の歯に合った歯の健康管理ができ、いつまでも自分の歯に自信が持てる人を増やします。

#### 《スローガン》

歯のケア名人で一生自分の歯を守ろう

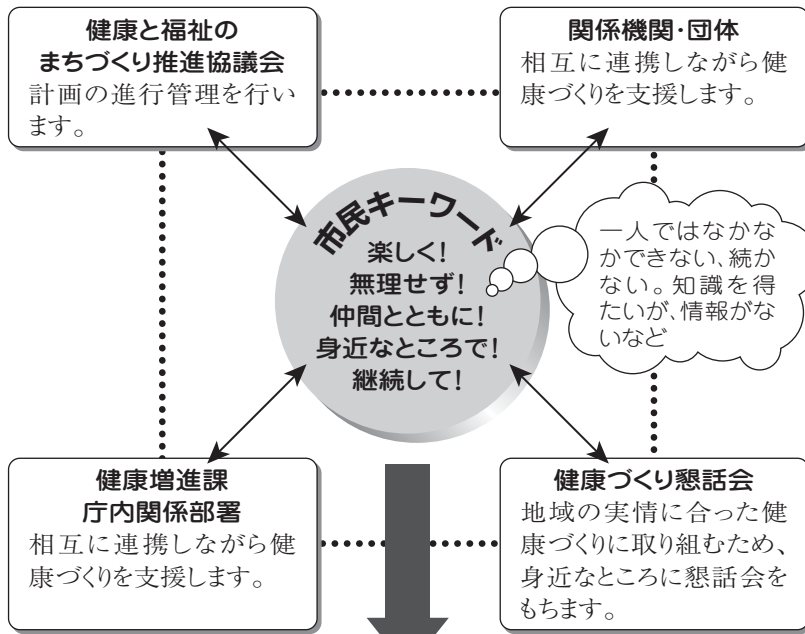
#### 目標

- むし歯や歯周病を予防しよう
- 正しい知識を持ち、歯の喪失を予防しよう

## 計画の推進

健康づくり活動を進めるためには、市民の皆さん一人一人の主体的な行動や努力が大切です。健康に良いと分かっている一人ではなかなか続けられないといったことから、「楽しく!無理せず!仲間とともに!身近なところで!継続して!」を健康づくりのキーワードとして計画を推進します。

そのため、市や各関係機関・団体が連携して一人一人の健康づくりを支援し、健康なまちづくりを目指します。



健康づくりは、地域づくり

## 健康なまち

また、各領域の「目標」「行動目標」を進めるため、健康づくり情報の提供、健康づくりボランティアの育成、健康づくり懇話会における健康づくり活動の推進、進行管理、関係部署との連携の5つの取り組みを行います。

## 八潮市健康づくり行動計画発表会 のお知らせ

健康づくり行動計画の策定を記念して活動発表会および講演会を開催します。

健康づくりの第一歩として、ぜひご参加ください。

**日** 6月23日(土) 午後1時30分～3時30分

**場** 八潮メセナ集会室

**内** ・基調講演「生涯現役! みんなで一緒に健康づくり」

講師: 首都大学東京大学院 星 且二さん

・計画策定発表会 など

ハッピーこまちゃんも来るよ!  
握手や写真撮影もできます。  
参加された方に、ハッピーこまちゃん缶バッジ、シールをもらえなくプレゼントします!!

