

ビジョン

全ての市民がいつまでも健やかに笑顔あふれる、元気・健康に過ごせるまちづくり

現状・課題

【現状】

- 1.平均寿命が伸び、世界一の長寿国
- 2.生活習慣病の増加
- 3.高齢化が進み、要介護者の増加

【課題】

- 1.生活習慣病の発症予防と重症化予防
- 2.健康を支え、守るための環境整備
- 3.健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

1

事例調査

1.志木市「いろは健康21プラン」(第3期)

男女とも健康寿命が県内1位。

健全な食生活こそ健康維持の基本と考え、食育に力を入れ

「みんなで進める健康寿命日本一のまちづくりを目指している。

2.和光市「健康わこう21計画」(平成20年～29年)

2つの基本計画。

ヘルスアップ：健康増進や疾病の予防取組計画

ヘルスサポート：疾病の進行と重症化を防ぐ取組計画

2

健康維持のための基本3項目

1. 食事
2. 運動
3. 健診・検診

《食事編》

主食、主菜、副菜の揃った食事を取る。

食事により適正体重を維持

BMI (Body Mass Index) BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) の2乗

BMI 22 を目標に！！

《運動編》

日常、意識的に体を動かすように心掛ける。

1日10分多く体を動かす。

ウォーキング、ラジオ体操等に参加。

《健診・検診編》

年に1度、健康診査を受ける。

ガン検診を受ける。

生活習慣病の芽を見つけ、生活改善で早めに摘み取りする。

推進・実現の方法

我がふじみ野市も「ふじみ野市健康づくり計画」

～生活リズムを整え健康に暮らせるまちふじみ野～平成24年から平成29年までを公表している。

推進・実現には非常に参考になるので再度内容確認要。

《食事編》おいしく食べる（バランスよく）

朝ごはんをしっかり食べよう！

1日3食、うす味で食べよう！

野菜を意識して食べよう！

《運動編》運動や外出を楽しむ

歩くことは基本（1日あと10分：1,000歩、歩く）

身体活動（運動を生活活動に置き換える）を自分に合った

方法で体を動かす。

《健診・検診》健診・検診を積極的に受診する

肺ガン、大腸ガン等計6つのがん検診の受診率を高める。

ガン検診受診率：目標50%以上。

《むすび》市民一人ひとりが「自分の健康は自分で守り、自分でつくる」という

意識をもって主体的に健康づくりに取り組んでいくことが大切！！