

「越前市健康21計画」H23～H24のイメージ

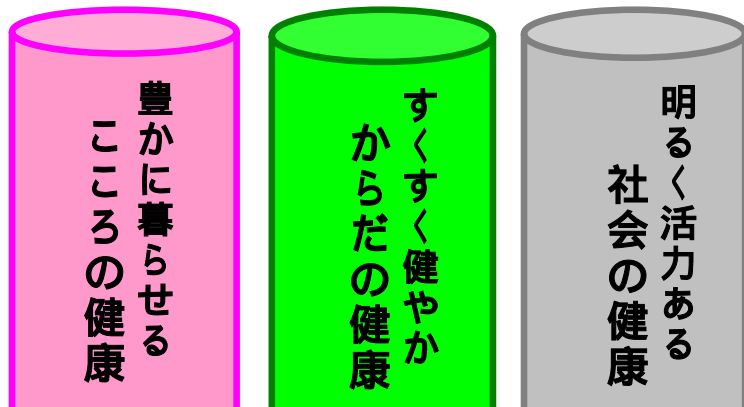
市民の健康についての課題

朝食を欠食する人が若い年代に多く見られます。また孤食の傾向も高くなっています。男性の約半数、また女性の5人に一人が、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予備群です。メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導が始まりますので、その対策が必要となります。

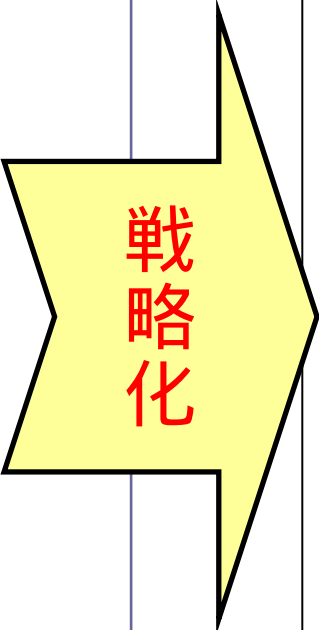
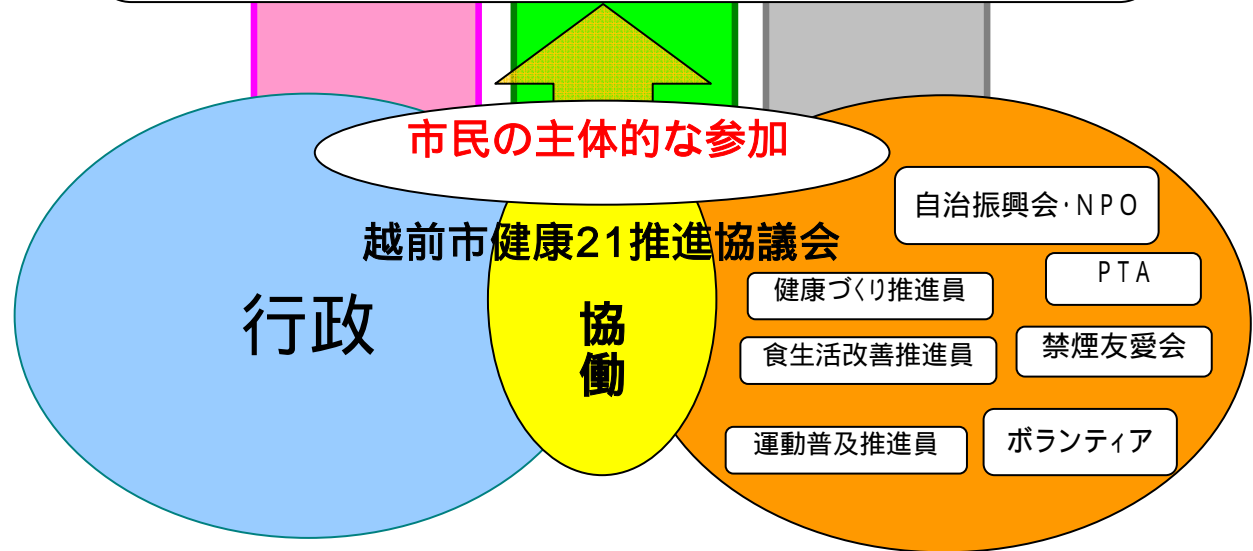
がん検診や歯科健診の受診率が低迷しています。60歳代以下の年代では運動習慣者が少なく、また、健康に対する関心の低さが見られます。

ストレスや悩みを感じている人が「いつも感じる。」「ときどき感じる。」を合わせると約6割も見られます。

地域活動やボランティア活動に参加する人が少ない状況です。



【重点化】
食育の推進
生活習慣病(メタボリックシンドローム)の予防
みんなで取り組むこところの健康づくり



(重点戦略)

「ちょっとレトロな健康らいふ」運動

【標語】 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 みんなで健康

今日、食におけるファーストフード等の問題から、日本型の食生活が見直される一方、車社会による運動不足、ストレス社会がもたらすこところの問題など、多くの問題が私たちを取り巻いています。

越前市健康21計画では、見直しによる三つの重点戦略を推進していく上で「人の営みとして大事なもの、失ってはいけないもの」に注目しました。

具体的には通勤・通学では歩いたり自転車を利用したり、食事は楽しくゆっくり噛んで食べ、心はあせらず、自分を見つめ直して、すこやかに暮らそう。

そんな「ちょっと昔の生活の不便だったけど元気だった」あのこところの生活を思い出して、「ちょっとレトロな健康らいふ」運動をスローガンに、予防を意識したライフスタイルを推進します。

(主な事業)

「早寝、早起き、朝ごはん+ラジオ体操」の推進

【食育の推進】

- ・食事バランスガイドの普及と食生活改善推進員の養成
- ・伝承料理の推奨と食の大切さを次世代に伝える

【生活習慣病(メタボリックシンドローム)の予防】

- ・特定健康診査・がんの節目年齢検診を行い、生活習慣病の予防とがんの早期発見と受診率の向上
- ・がん検診の未受診者対策の充実と市民への受診啓発の徹底
- ・国民健康保険被保険者の特定健康診査や特定保健指導の受診率の向上

【各地区、各団体との協働による健康トライ事業の拡充】

- ・各地区での健康まつり等のイベントや出前健康講座等の開催
- ・健康情報が載った、参加、利用しやすい健康記録手帳の普及

【予防を目指した運動習慣の推進】

- ・地域のウォーキングマップの周知と活用促進
- ・トレーニング施設等の利用促進

みんなで取り組むこところの健康づくり

- ・地域での見守り支援や相談機関へつなぐサポーターの育成
- ・相談機関や担当者の連絡研修会の開催