

わたしたちが大切にしたいもの

健康！ ふれあい！ 笑顔！

～ひとりひとりが生き生きと健康で暮らせるまち～

健康ささやま 2 1

(概要版)



篠山市

健康ささやま 21 とは

篠山市では、健康で生き生きと暮らせ、市民一人ひとりが主体的に健康増進を実現できるまちづくりを目指して、市民、地域、行政が一体となって篠山市の実情や特性に応じた具体的な目標を示し、生涯を通じた健康づくり運動をすすめていくための行動指針「健康ささやま 21」計画を策定しました。

篠山市の高齢化率は 25% を超え、また出生率は低い水準を保ち、少子高齢化社会を迎えています。このことから生活習慣を改善して健康を増進し、将来を担う次世代を健やかに育むための支援など、赤ちゃんからお年寄りまでのすべての篠山市民を対象とした生涯を通じた健康づくりを市全体で取り組むことが必要です。

健康ささやま 21 をみんなですすめよう！

健康づくりは一人ひとりに直接関わる課題であり主役は住民です。市民が主体的に生活習慣を改善し、健康増進に取り組むことが大切です。そのため、正しい情報提供が行われた環境の中で、自らが意志決定し選択をすることが重要で、それを尊重していきます。

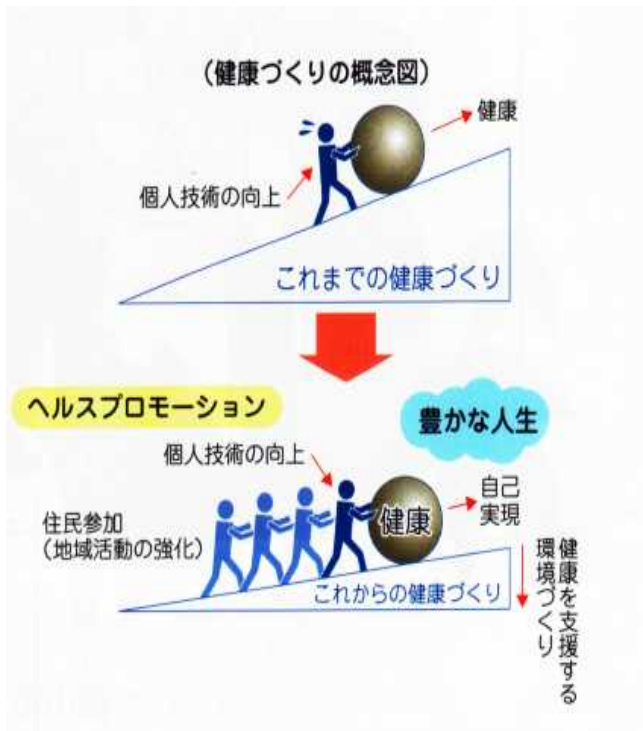
また、各年代に合わせた自主的な健康づくりを支援します。

健康ささやま 21 の考え方

健康づくりは、右図のように坂道を登るようなものです。一人で健康づくりに取り組むよりも、二人、三人の仲間や、地域の支援があることで、坂道は容易で傾斜も緩やかになり楽に登り切ることができます。

また、一人の力ではこの坂道を登ることが困難なことで、みんなで後押しすることで、「めざす姿」の実現を可能にします。これがヘルスプロモーションの考え方です。

ここで言う健康とは、身体や心の健康のみをさすものではありません。たとえば、病気や障害があっても、その人の人生を充実したものとして生きられるということも、健康の重要な意味です。



篠山市の年代別のめざす姿を提案します

乳幼児期
(妊娠・出産期～6歳)

のびのびと元気に、人として心身ともに成長できる

学童・思春期
(7～18歳)

すこやかな心身の成長の為に、ともに遊び、学び、自ら考え行動する

健康ささやま21

わたしたちが大切にしたいもの

健康！ ふれあい！ 笑顔！

～ひとりひとりが生き活きと健康で暮らせるまち～

青年期
(19～39歳)

自分自身の健康に関心を持ち、仕事や家庭において充実した生活が送れる

さまざまな交流を通じ、仲間づくりをひろげ、明るく元気なまちになるようリーダーシップがとれる

高齢期
(60歳以上)

自らが健康に気をつけ、人との交流を持ちながらステキな笑顔で安心して、暮らすことができる

壮年期
(40～59歳)

仕事が充実し、食や運動を楽しみ、人との交流を大切にしながら、生きがいを感じることができる

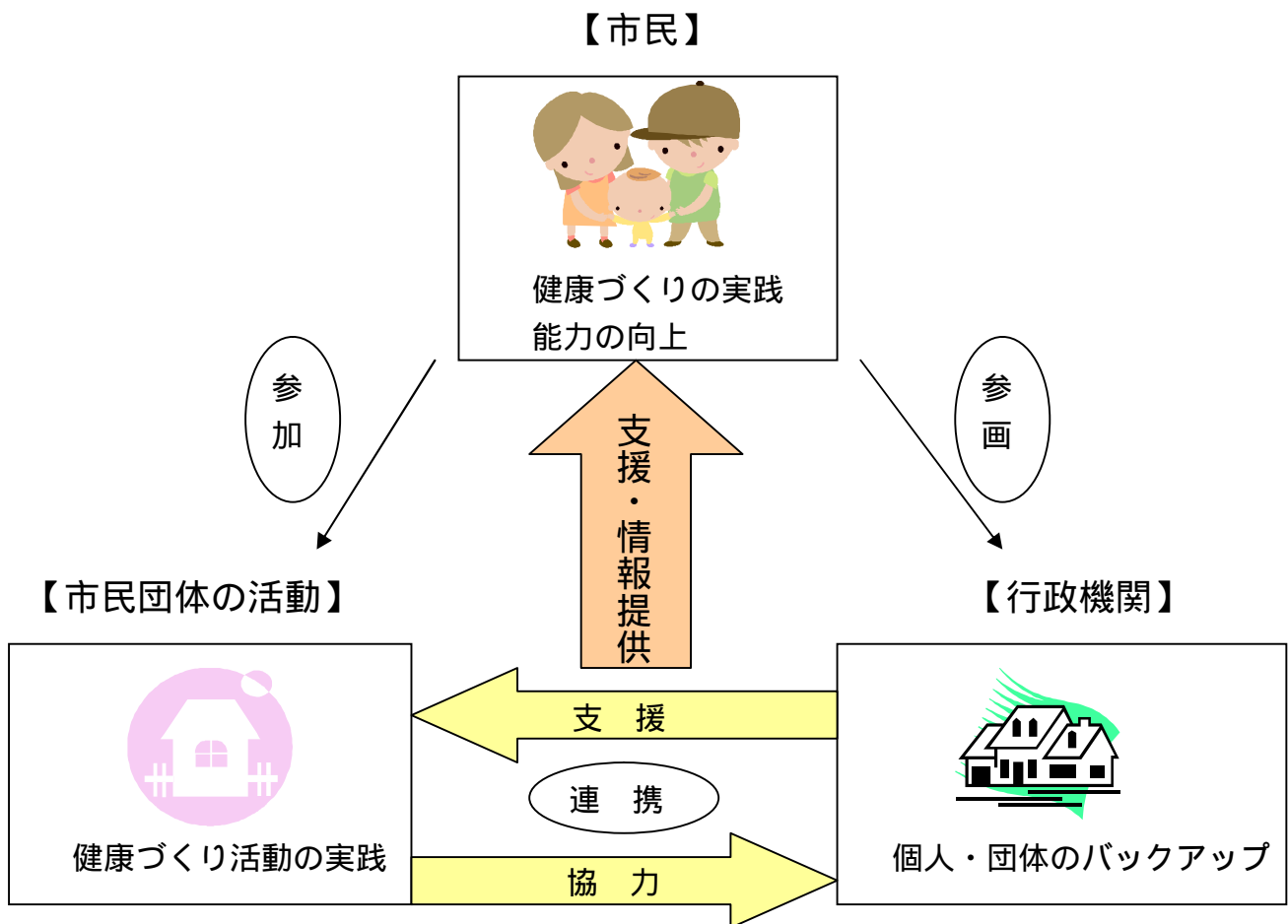
市民が主役になって取り組む健康づくりを支援するために・・・

健康情報の提供や効果的な支援のしくみをつくっていきます

そのために、市民、地域、学校、企業、医療機関、行政等それぞれの役割を明確にします

正しい知識をもって健康的な生活習慣が行動にうつせるよう、食事、運動、休養、こころなど健康に関する学習の機会を提供します

健康づくりの輪が広がっていくよう、地域活動を支援して連携を進めていきます



それぞれの役割

篠山市民が主役となる健康づくりを実現するために、個人、地域、学校、企業、医療機関、行政などそれぞれがもつ役割を確認し、連携・協力することで一人ひとりの健康づくりを総合的に支援していきます。

(くわしくは篠山市ホームページ(下記アドレス)に掲載しています。また篠山市役所1階市民課・第2庁舎1階長寿福祉課・各支所・丹南健康福祉センターで閲覧できますのでご覧ください)

《健康ささやま21へは下記アドレスへ》

<http://www.city.sasayama.hyogo.jp/hotstation/index.html>

篠山市民の健康状態を知るため、アンケート調査を実施しました

(アンケート調査抜粋)

あなたはどのような結果がでたと思いますか？

問1：篠山市で毎日、朝ごはんを食べている子(小学2年生)は、どれくらいいるでしょう？

約50% 約70% 約85% 100%

問2：篠山市で運動習慣のある人(40～59歳の人)は、どれくらいいるでしょう？

約20% 約45% 約60% 約75%

問3：篠山市の30歳代で喫煙習慣のある人は、どれくらいいるでしょう？

約23% 約43% 約63% 約83%

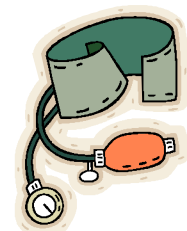


問4：篠山市では、毎食後歯磨きをしている人(19歳以上)はどれくらいいるでしょう？

約6% 約16% 約36% 約66%

問5：篠山市で健診を受けている人(40～50歳代の人)は、どれくらいいるでしょう？

約10% 約30% 約50% 約70%



結果：問1-③ 問2-② 問3-① 問4-② 問5-③

『健康ささやま21』の健康づくりのポイントを

確認しましょう

食事

野菜をしっかり食べよう！

野菜を食べるとこんないいことが・・・

1. 野菜に含まれている食物繊維が、血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの腸からの吸収を減らしたりと、生活習慣病の予防になります。
2. 食事のかさを増やして食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。

運動

楽しみながら、運動習慣を身につけよう！

よく身体を動かす人や定期的に運動している人は、生活習慣病にかかりにくく、いつまでも若々しくいられます。

タバコ

『たばこの害』について正しい知識をもとう！

たばこが体に及ぼす悪影響を上げると数え切れません。また吸う人だけでなく、周囲の吸わない人の健康までも害します。とくに未成年期の喫煙（または受動喫煙）の身体へのダメージは大人とは比べものになりません。子どもの周りでは吸わないことが基本です。

アルコール

お酒は適量を心がけよう！

日本酒なら... 1合 ビールなら... 中1本 ウイスキーなら... ダブル
1杯(60ml) 焼酎なら... 1杯(110ml) が1日の適量といわれています。

歯

虫歯予防には、正しいブラッシングが有効です！

口の中に生息する細菌が食物を分解して歯垢をつくり、ミュータンス菌などの細菌、さらに歯垢を増やします。食物の中の糖と細菌が酸をつくり、歯を溶かし、虫歯となります。食後は歯を磨き、歯垢を取り除きましょう。

休養

自分に合ったストレス解消法を身につけよう！

ストレスはたまりすぎると心身への悪影響を及ぼします。同じストレスでも負担に感じる人もいれば、やる気に変える人もいます。ストレス解消を意識して行いましょう。

生活リズム

生活リズムを整えよう！

元気な毎日を送るためには、子どもの頃からの生活リズムが重要です。生活リズムがくずれるとさまざまな症状が身体に現れます。自分や家族の生活を一度点検してみましょう。

健康チェック

健診を受けて生活習慣病を予防しよう！

健診を受けることは、見えない敵を知り（早期発見）、退治する（早期治療、生活習慣の見直し）ための大きなチャンスです。年に一度は健診を受けて、健康づくりに生かしましょう。

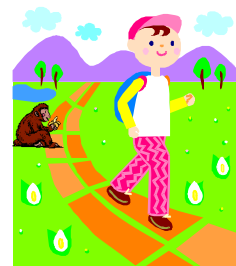
健康チェック

あなたの肥満度をチェックして、適正体重を知りましょう！

あなたのBMIは です。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

BMIの判定 18.5未満・・・『やせ』
18.5以上25.0未満・・・『ふつう』
25.0以上・・・『肥満』



健康ささやま 2 1 では健康目標値を設定しています（その 1 例です）

	内 容	2002年 (%)	2010年 (%)
食 事	3食きちんと食べているこども(3歳児)をふやす	76.4	90.0
	野菜を毎食食べている人(青年期)をふやす	28.7	50.0
運 動	運動習慣のある人(壮年期)をふやす	44.5	60.0
たばこ	たばこを吸うと病気になりやすいと思うこども(小学生)をふやす	89.0	100
アルコール	お酒を飲みすぎている人(壮年期)をへらす	4.0	3.0
歯	むし歯のないこども(小学生)をふやす	30.3	40.0
休 養	ストレスのある人(壮年期)をへらす	51.8	45.0
生活リズム	早寝、早起きをするこども(小学生)をふやす	55.2	70.0
健 康 チェック	町ぐるみ健診を受ける人(壮年期)をふやす	46.9	48.0
	太りすぎの人(壮年期)をへらす	19.3	下げる

あなたも一緒に考えませんか？

健康について、食事や運動について、もっと知りたい、考えたいと思われた方、健康づくりについて一緒に考えませんか？

出前健康教育であなたの地域(団体)へ伺います(ご希望の方は下記までご連絡ください)。

「健康ささやま 2 1」計画書《概要版》に関するお問い合わせは下記へお願いします



マチケン

町ぐるみ健診
イメージキャラクター

発 行：篠山市
編 集：篠山市保健福祉部健康課
TEL：079-594-1117
FAX：079-590-1118
Eメール：kenko@city.sasayama.hyogo.jp