

第2次

『健康たかはま21』計画が できました



「健康たかはま21」は、平成15年の第1次計画策定から8年を経て、新たに高浜市健康づくり推進委員、高浜市の未来を描く市民会議（健康分科会）など市民の皆さまからのご協力をいただき、2次計画が完成いたしました。この計画は「市民の健康づくり」計画であり、WHOが定義しているヘルスプロモーションの考えに基づいています。「自分の健康は自分で守る」「地域で応援みんなの健康」を基本に推進していきます。

健康づくりは個人としての取り組みや知識も重要ですが、仲間やご近所、地域での取り組みも重要です。この考えがヘルスプロモーションの考え方です。「5つのゴール」を目指して、11の分野で、市民自らの取り組み、地域、行政の3者で一緒に取り組む計画です。

5つのゴール

- ①親 子：楽しく子育て笑顔の子
- ②青年期：元気モリモリ今日も活躍
- ③壮年期：生活習慣改善ですっと健康
- ④高齢期：生涯元気でいきいき人生
- ⑤健康な地域社会(まち)：地域で応援みんなの健康

11分野と主な目標

分野	実現したい主な目標
①栄養・食生活	・ふとりすぎない、やせすぎない ・楽しい食卓にしよう
②身体活動・運動	・気持ちよく汗をかこう ・元気な高齢者になろう
③休養・こころの健康づくり	・気分よく暮らそう ・自分流のストレス対処法をもとう
④たばこ	・妊婦と子どもをたばこから守ろう ・受動喫煙を減らそう
⑤アルコール	・妊婦と子どもをお酒から守ろう ・アルコールによる疾患をなくそう
⑥歯の健康	・食事や会話が楽しくできる歯でいよう ・8020をめざそう
⑦糖尿病	・糖尿病を予防しよう
⑧循環器疾患	・脳卒中・心筋梗塞を減らそう ・高血圧・高脂血症を予防しよう
⑨がん	・がんによる死亡を減らそう ・がんにならないようにしよう
⑩健やか親子	・安心して出産しよう ・健やかに育てよう ・健康的な生活習慣を身につけよう
⑪健康な地域社会(まち)	・地域で健康づくりの輪を広げよう

今後は、広報で具体的な内容をご紹介します。
詳しくは、保健福祉グループのホームページでご覧いただけます。
なお、ご希望の方には冊子の配布や説明会も行います。



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871