

家庭や個人の取り組み

- ◆早起きして朝ごはんを食べて、生活のリズムをつけましょう
- ◆早起きしてラジオ体操をしましょう
- ◆食事バランスガイドを基にバランスのとれた食事をしましょう
- ◆毎年1回は健康診断を受けて、自分のからだをチェックしましょう
- ◆健康トライに挑戦して、健康づくりを始めましょう
- ◆日常生活の中に運動を取り入れましょう
- ◆休日はこころもからだもリフレッシュしましょう
- ◆「はい」「おはよう」「ありがとう」のあいさつは、まず家庭から始めましょう
- ◆仲間とともにボランティアや地域の活動に参加しましょう

地域・団体の取り組み

- ◆地産地消で安全な食材を利用した栄養・食生活についての体験学習の開催
- ◆地域での声かけ運動により、がん検診や健康診断の受診者を増やす
- ◆生活習慣病、メタボリックシンドロームを意識した健康講座の開催
- ◆地域、職場などでラジオ体操推進、運動教室や健康講座などの開催
- ◆高齢者のいきいきふれあいのつどいへの参加の促進
- ◆高齢者の社会参加の場（仕事・ボランティア活動）づくり
- ◆禁煙、分煙店の増加、事業所での禁煙推進
- ◆運動を始めるきっかけづくり、ウォーキングロードの整備
- ◆三世代間交流の促進（あいさつやラジオ体操等）
- ◆乳児を抱える母親や高齢者を支援する場づくりや相談体制の充実

行政・関係機関の取り組み

- ◆安心できる医療体制整備支援制度を創設
- ◆食育推進計画（実践プログラム）の推進
- ◆健康づくり団体、自治振興会等と協働したメタボリックシンドローム対策の推進
- ◆がんの節目年齢検診を行い、がんの早期発見と受診率の向上を図る
- ◆医療保険者や事業所と「(仮称)健康診断等連携会議」を定期的で開催する
- ◆健康トライ事業の推進
- ◆健康診断や保健指導等で基本的な生活習慣の大切さの啓発
- ◆健康づくりボランティアの育成
- ◆介護予防教室の実施
- ◆フッ素塗布やむし歯（う歯）予防の啓発、推進
- ◆禁煙教育の推進と禁煙希望者支援
- ◆障がい者の社会参加促進と支援センターの充実
- ◆こころの健康講座や相談体制の充実
- ◆自治振興会健康トライ事業への支援



健康21ウォーク

# 越前市健康21計画

～改訂版～



基本理念

- ◎すべての市民が健やかで  
こころ豊かに生活できる  
活力ある明るい社会の実現
- ◎人と人とのつながりや支え合うことから  
安心して暮らせる  
環境づくりと健康なまちづくり

10の基本的方向に基づき、市民の健康づくりを推進する

- 1) 安心できる子育て環境づくり
- 2) 子どもが心身ともにたくましく成長できる健康づくり
- 3) 生涯を通じた健康管理の推進
- 4) 楽しみながら自分で取り組む健康づくり
- 5) 高齢者が自立し、安心して暮らせる社会づくり
- 6) 8020をめざした歯と口腔の健康づくり
- 7) たばこの害から身を守る健康づくり
- 8) 障がい者が自立し、地域でいきいきと活動できる社会づくり
- 9) みんなで取り組むこころの健康づくり
- 10) 世代間交流・地域活動や自然・歴史文化等をいかした健康づくり

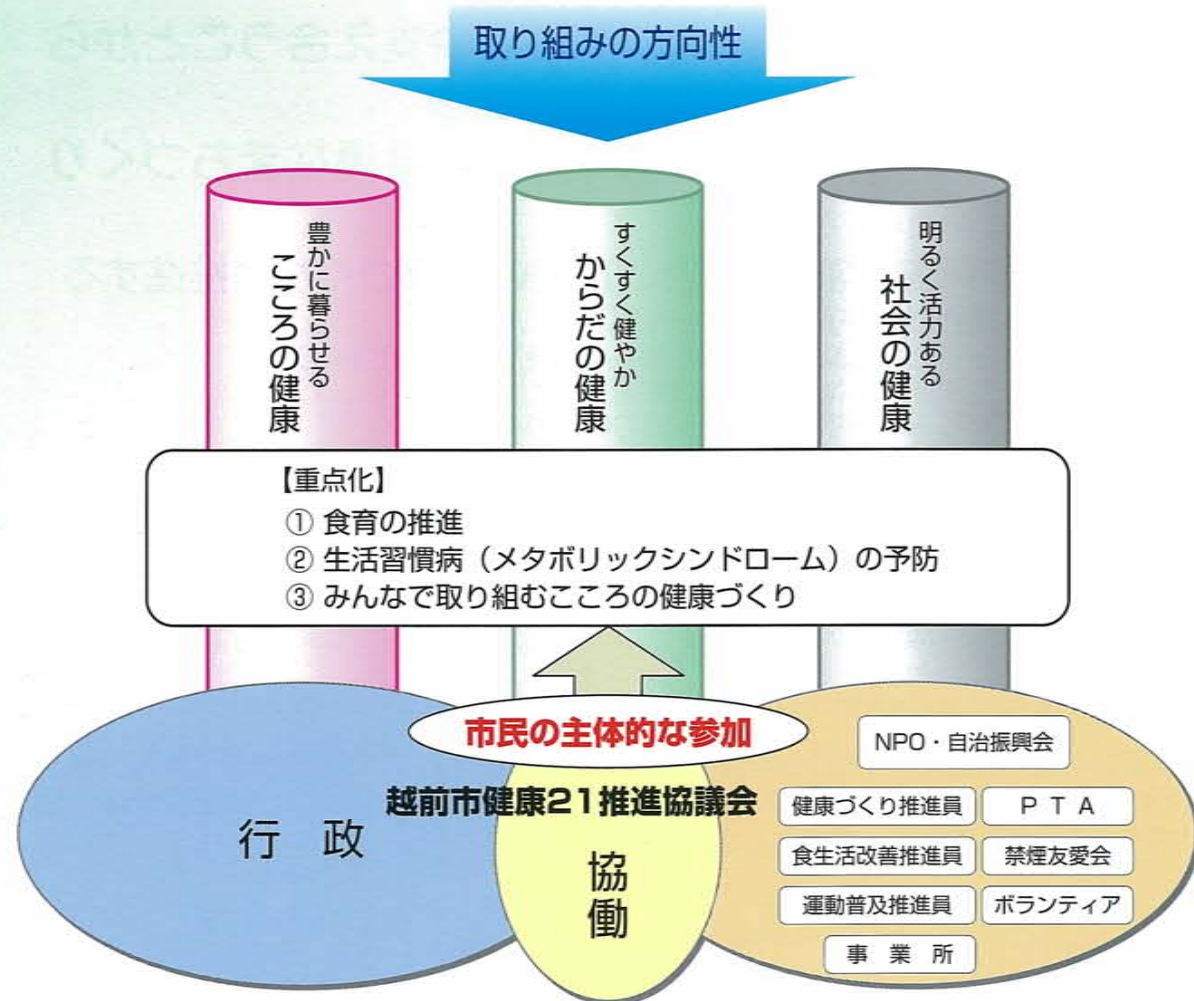
計画の中間年として、平成19年度に市民の健康意識等について調査分析、中間評価を行いました。今後の健康づくりを推進するための課題を明らかにし、平成22年度の最終年に向けての方向性（重点化）を定めました。

越 前 市

# 越前市健康21計画の今後3年間の取り組み

## 中間評価から見えてきた課題

- ① 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。
- ② 成人男性の約半数、また成人女性の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。
- ③ がん検診や歯科健診の受診率が低迷しています。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。



## 重点戦略

# 「ちょっとレトロな健康らいふ」運動

「ちょっと昔の不便だったけど、元気だった」あのころの生活を思い出し、「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。

## 〈標語〉

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

## 主な事業

### ●「早寝、早起き、朝ごはん+（プラス）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
- ◎食育実践プログラムの推進 など



親子で料理

#### 《生活習慣病（メタボリックシンドローム）の予防》

- ◎早朝のラジオ体操で  
「早寝、早起き、朝ごはん」のきっかけづくり
- ◎がんの節日年齢検診で、早期発見と受診率の向上
- ◎特定健診や特定保健指導の受診率の向上 など



ラジオ体操

#### 《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
- ◎健康情報の載った、参加・利用のしやすい健康記録手帳の普及
- ◎CATV等のメディアの積極的利用による情報の提供 など

#### 《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 など

### ● みんなで取り組むこころの健康づくり

- ◎相談機関や担当者の連絡研修会の開催
- ◎乳児を抱える母親支援の場づくりや相談体制の充実 など



命のぬくもり体験