特集 家族で実践! みんなが健康!

# すこやかこまつ21

市民の皆さんが元気で健やかに充実した生活を送れるように、健康づくり計画「すこやかこまつ21」の第3次計画を策定しました。その内容を紹介します。

問い合わせ
いきいき健康課　☎24・8161

## 「すこやかこまつ21」とは

市民全体の健康寿命を延ばすため、令和6年度から令和17年度までの12年間に、市民の皆さんと取り組む方向性を示した計画です。国の健康づくり計画「健康日本21」の改定に沿い、これまでの第2次計画を見直して第3次計画を策定しました。市が取り組むべき内容だけでなく、一人ひとりが取り組む行動目標を新たに設けました。また、ライフコースアプローチ※1という新たな視点での健康づくりを追加し、プレコンセプションケア※2というテーマも盛り込みました。

※1 ライフコースアプローチ　人生を胎児期から老年期までつなげて考えること。社会的経済的な状態や栄養状態、精神状態、生活環境などにも着目して考えること

※2 プレコンセプションケア　妊娠前から将来の健やかな妊娠・出産を意識して自分の心や体の健康と向き合うこと

## 4つの取り組み方針

### 1 健康づくりのすすめと実践

市民一人ひとりが健康で生き生きとした生活を送ることができるよう、食事や運動など日常生活に密着した様々な取り組みを推進します。

### 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

生活習慣病についての正しい知識や健診・がん検診の必要性を周知・啓発し、生活習慣の改善への取り組みを行います。

### 3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

子供や働く世代、高齢者など、ライフステージに合わせた健康づくりの取り組みと、ライフコースに応じたアプローチを関係機関と連携して進めます。

### 4 健康づくりのための環境整備

健康づくりのための環境整備を、行政だけでなく関係団体やボランティアなどと連携・協働して取り組みます。



## 重点取り組み

12年間の計画の中で、前半の6年間に重点的に取り組む内容を定めました。

### 食育を通した健康づくりの取り組み

子供の頃の生活習慣や食習慣は、その後の生活に大きく影響を及ぼします。生涯にわたる健康な身体づくりと豊かな心を育てる食育に関心を持つことが大切です。

**主な行動目標**

- 主食・主菜・副菜が揃ったバランスの良い食事を心がけよう
- 朝食をとる習慣を身につけ、1日3食しっかり食べよう
- 好き嫌いせず何でも食べよう　など

### プレコンセプションケアをはじめとする子供・若者世代からの健康づくりの意識向上

男性も女性も、若いうちから自分の身体について正しく理解し、自分のライフプランを意識しながら健康管理をしていくことで、生涯の健康につながり人生がより豊かになります。

**主な行動目標**

- 自分に合った健康づくりに取り組もう　など

### 住民主体で進める生活習慣病予防

健診を定期的に受け、生活習慣を改善することで、糖尿病や高血圧などの発症リスクを下げることにつながります。さらには、要介護の原因の上位である認知症、脳血管や心臓の病気、転倒・骨折の予防にもつながります。

**主な行動目標**

- 年に1回健診（がん検診）を受けましょう　など

## 健康は小さな積み重ねから

人生100年時代を迎えた今、若いうちから健康について意識することが大切です。自分や家族が生き生きと健やかでいられるように、一人ひとりの意識を高め、家族みんなで小さなことから行動しましょう。

すこやかこまつ21の詳細はこちら▶

読みやすいように、イラストや分かりやすい言葉を使いました▶

## 教えて!? あなたのすこやか宣言

松田さん

谷口さん

天田さん

竹尻さん家族