

基本7目標 **支え合い、心豊かに暮らす**

悩み・ストレスは抱え込まず、上手につきあいましょう。地域のつながりを深め、支え合い、心豊かに暮らしましょう。多様な主体で力をあわせて健康づくりを推進しましょう。

1. 悩み・ストレスと上手につきあう

「運動・栄養・休養」は健康の三要素とされています。体の疲れやストレスをためないように、夜ふかしをせず、しっかり寝ましょう。また、悩みがあったら、ひとりでかかえこまず、家族や友人、学校の先生などに相談しましょう。



2. 地域のつながりを深める

孤独やさびしさを感じたり、何もやるべきことがないと感じたりすると、さまざまな病気の症状が悪化することにもつながります。

このため、みなさんが住んでいる地域で、声をかけあって、人と人との絆を深め、お互いに支え合っていきましょう。



計画の役割分担

この計画は、市民・地域と、病院・スポーツクラブなど健康にかかわる機関、学校・市役所が、お互いに協力しながら取り組みます。

役割分担

病院・スポーツクラブなど
市民の病気の予防、
健康づくりを手伝う

市民・地域
健康について
学び、行動する

学校・市役所
健康づくりの
環境を整える



新しい健康づくり計画
大人も子どもも、みんなで取り組もう



計画の目的

栄養がかたよった食事や、運動不足、睡眠不足など、健康に良くない生活を続けていると、高血圧などの「生活習慣病」になってしまいます。「生活習慣病」は、子どもの頃から、生活習慣に気をつけることが大切です。

こうした、生活習慣の改善などの健康づくりは、一人ひとりがバラバラにやるのではなく、みんなでがんばる方が、効果があります。そこで、館山市役所では、新しい健康づくり計画を作りました。

館山市役所には、予防注射や、健康診断など、市民のみなさんが、病気にならないようにする仕事を行う「健康課」や、スポーツを楽しめる環境を整える「スポーツ課」、学校でみなさんの健康を守る仕事をする「教育総務課」などがあります。市役所のいろいろな課が連携して、市民の健康づくりを応援していきます。

※「生活習慣病」・・・病気の原因が生活習慣によるものと考えられる、いろいろな病気をまとめて「生活習慣病」といいます。

基本理念

新しい健康づくり計画では、計画がめざす基本理念(基本とする考え方)を「子どもの頃から健康を学び、大切にする」と決めました。

子どもの頃から健康を学び、大切にする館山

計画の期間

新しい健康づくり計画は、平成30～39年度の10年間、みんなで取り組みます。



計画の7つの基本目標と、みなさんが行うこと

基本1目標 健(検)診で健康状態を正しく知る

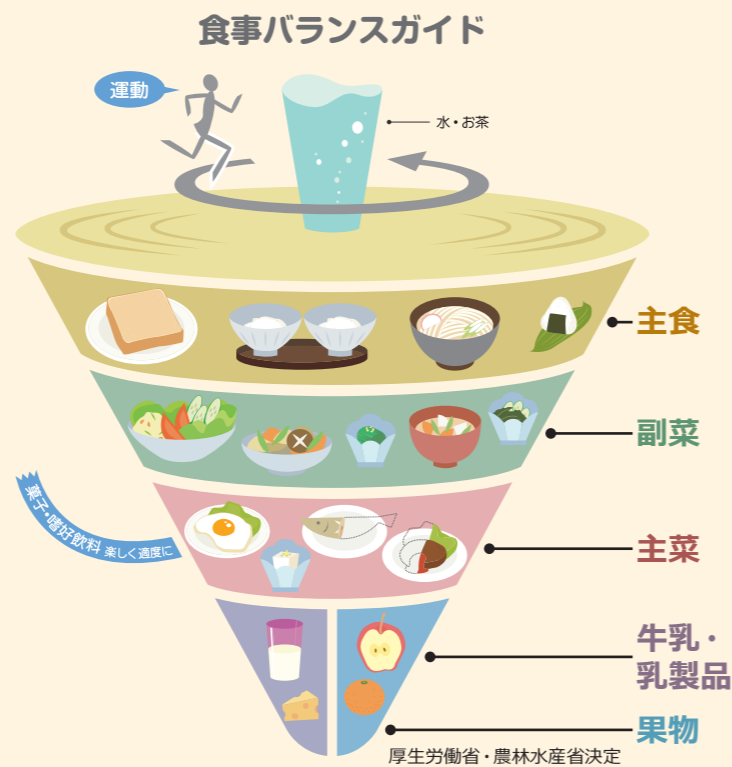
健(検)診を通じて健康状態を正しく知り、病気の予防・健康づくりにいかしましょう。

館山市では、小学5年生と中学2年生を対象に、小児生活習慣病予防検診を行っています。検診を受けた人は、自分の結果がどうだったかを振り返り、生活習慣病にならないようにするにはどうすればいいか、考え、行動しましょう。

基本2目標 食をみんなで楽しみ学ぶ

栄養バランスのとれた食事を規則正しく、みんなと一緒に楽しく食べましょう。

長い人生を健康に過ごすために、子どもの頃から、栄養バランスのとれた食事を規則正しく食べましょう。
また、食材の種類や産地、旬、調理法、栄養素など、食に関することを幅広く学びましょう。



基本3目標 継続して体を動かす

楽しく、自分にあった運動を続けましょう。

運動は、体に筋肉をつけるだけでなく、体を柔らかくし、血液の流れを良くするなど、さまざまな効果があります。大人になって、運動を続けている人は、生活習慣病にかかることが少ないということも分かっています。

楽しく、自分にあった運動を続けましょう。

また、館山市では、子どもの頃から気軽に運動が楽しめるよう、市のマスコットキャラクター「ダッペエ」にちなんで「ダッペエ体操」を作りました。

みなさんも、「ダッペエ体操」を市民に広める活動に参加し、運動の楽しさを伝えてください。



基本4目標 過度な飲酒はつつしみ、禁煙する

過度な飲酒をつつしむとともに、禁煙しましょう。

お酒とたばこは20歳からと、法律で決められています。

お酒は、脳や臓器、性機能の障害のリスクを高めるなど、子どもの体に悪いことが分かっています。大人は適度に飲むと体に良いと言われていますが、飲み過ぎないようにする必要があります。

たばこは、大人にも子どもにも有害であり、周りの人たちも煙を吸いこむこと(受動喫煙)でがんをはじめ、多くの病気を引き起こすことから、吸わないようにすることが大切です。



基本5目標 歯と口の健康を守る

むし歯や歯周病にならないようにしましょう。

歯は、食べ物をかんで細かくくだくためにありますが、それだけでなく、全身の健康と深いつながりがあります。

むし歯や歯周病にならないようにするには、毎日、ていねいに歯みがきをして、口の中を清潔にしたり、定期健診を受けましょう。

もし、むし歯や歯周病になってしまったら、早めに歯医者で適切な治療を受けましょう。

※「歯周病」・・・歯をとりまく組織にかかわる病気をまとめて「歯周病」といいます。歯を失う大きな原因のひとつになっています。



基本6目標 感染症を防ぐ・災害が起こっても健康を守る

感染症を予防しましょう。
災害時の健康被害の拡大を防ぎましょう。

風しん、水ぼうそうなどの感染症(細菌やウイルスなど、病原性の微生物が人の体内に入ることによってひきおこす病気)について学び、決められた予防接種を受けましょう。

災害が発生した際は、館山市では、災害対策本部を設置するほか、負傷者の手当てや、避難者の健康管理など、救護活動を行います。みなさんは、災害が起こっても、自分のいのちを守る行動ができるよう、災害について、ふだんから学び、ご家庭で、必要な備えを行ってください。

