

…ね金沢

金沢健康プラン

健康づくりメモ

食べること

- か** カルシウムなどミネラル・ビタミン・せんい等(魚、豆、野菜、海藻ほか)が不足しないように注意しましょう
- な** ナトリウム(塩分)・脂肪・エネルギーはとりすぎないようにしましょう
- ざ** 三食規則正しくとりましょう 遅い夕食・夜食は肥満のもと
- わ** わたしの適正体重は(~ kg)です 適正体重を維持しましょう
(適正体重=身長(m)×身長(m)×18.5~25未満で計算してください)



歩くこと(継続するコツ)

- **マイペースで継続を**
はじめから無理な計画を立てると、継続することは難しいものです。無理のないペースで「ほどほど」を心掛けましょう。
- **歩数計をつけて継続を**
歩数計を付けることにより、自然と歩くことへの意識が芽生えます。
- **違った目的を持って継続を**
「何キロ歩く」「何分歩く」等、歩くこと自体を目標にするだけでなく「我がまちの歴史探索」など、違った角度からも歩いてみましょう。
- **仲間を誘って継続を**
1人より2人、2人より大勢で…。長続きの基本は楽しさです。仲間を誘って、さあ今日からはじめましょう。

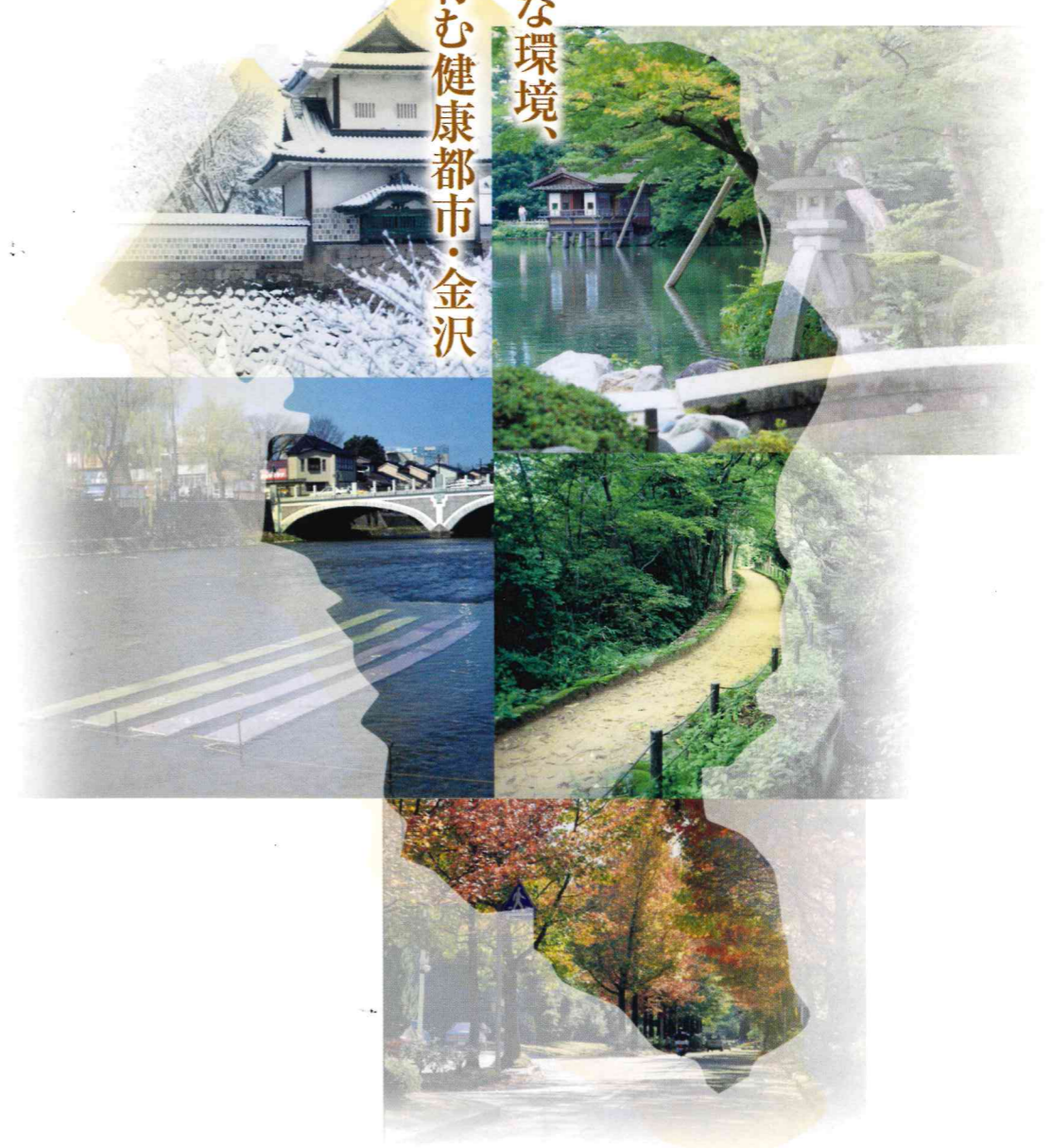


「金沢健康プラン」は、平成13年度に実施した「金沢市市民健康意識実態調査」をもとに、健康づくりに関係する様々な団体の方々に検討を重ねていただき、平成15年3月にとりまとめたものです。

この計画の期間は平成15年度から、平成24年度までの10年間としています。金沢健康プランの全文は金沢市ホームページ「いねっと金沢」からもご覧になれます。

金沢市 福祉保健部 健康推進局 保健衛生課 (平成15<2003>年8月発行)
〒920-8577 金沢市広坂1丁目1番1号 TEL(076)-220-2233 FAX(076)-220-2231
金沢健康プランホームページ <http://www.city.kanazawa.ishikawa.jp/eisei/kenkouplan/>

美しい心、豊かな環境、
みんなで育む健康都市・金沢



「美しい心、豊かな環境、みんなで育む健康都市・金沢」

3つの基本的考え方

1. 市民の主体的な健康づくりの取り組み **自助**

「自分の健康は自分でつくる」という考え方(自助)の普及と、市民の主体的な健康づくりに対する取り組みの充実強化をめざします。

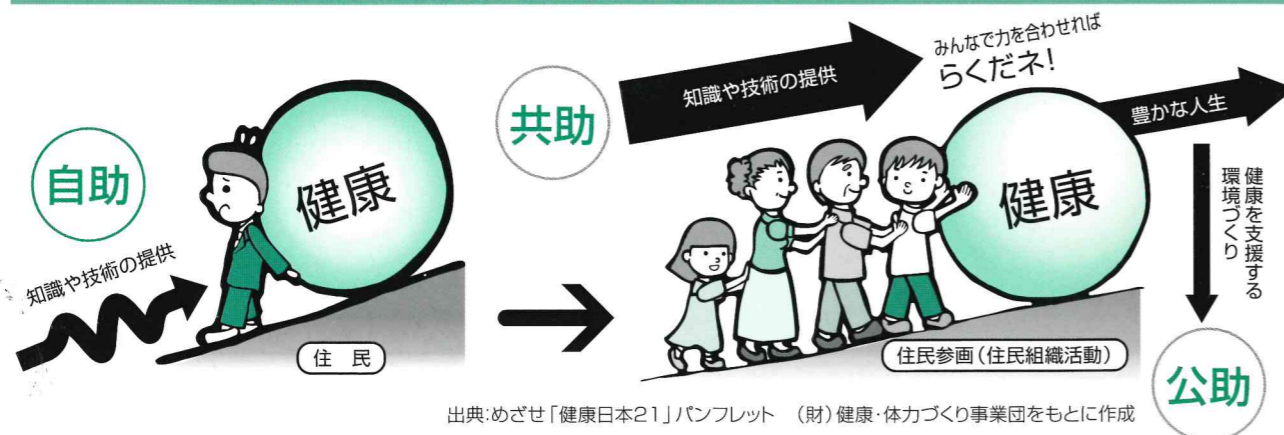
2. 個人の取り組みを支える地域活動 **共助**

個人の取り組みを支える家族、学校、企業、地域活動(共助)の充実強化をめざします。

3. 市民の健康づくりを支える環境づくり **公助**

行政は、健康情報の提供や健康資源の整備など、市民の健康づくりを支える幅広い取り組み(公助)の充実強化をめざします。

市民・地域・行政が力を合わせて取り組みます。



出典:めざせ「健康日本21」パンフレット (財)健康・体力づくり事業団をもとに作成

8つの取り組み分野 健康づくりの分野を8つに区分けしました。各分野の望

1 食生活 **(望ましい姿)**

- 1日1食は、家族や仲間と楽しく食べる
- 個々のライフスタイルに応じた望ましい食生活をする
- 外食・中食^{※2}でも健康的な食生活をできるようにする
- 適正体重^{※3}を維持する



2 身体活動・運動 **(望ましい姿)**

- 個々の年齢や体調に応じて、無理なく運動を継続する(習慣とする)
- 家族や仲間と楽しく体を動かす



3 こころの健康 **(望ましい姿)**

- ストレスと上手につきあう
- 十分な休養をとる
- 自然や人とのふれあいを大切にし、生きがいを持ち続ける



4 喫煙 **(望ましい姿)**

- たばこの健康への影響を知る
- 分煙運動を推進する
- 未成年者の喫煙を防止する



5 飲酒 **(望ましい姿)**

- 多量飲酒が心身に与える影響を知る
- 健康的な酒の飲み方を知る
- 未成年者の飲酒を防止する



注2.調理済みの惣菜を買ってきて家で食べること 注3.適正体重=身長(m)×身長(m)×18.5~25未満



美しい姿の実現に向けて、市民・地域・行政が健康づくりの取り組みを進めるものとします。

6

歯の健康

(望ましい姿)

- 健康な歯と歯ぐきを保ち、いつまでも自分の歯でおいしく食べる



7

健康管理

(望ましい姿)

- すべての世代が、定期的に健康診査を受け、自分の健康記録を持つ
- 生活習慣病に関する知識を持って、自分に合った実践可能な健康づくりを推進する

8

主観的健康感

(望ましい姿)

- 疾病・障害の有無に関わらず、自分は健康だと思えるようにする
- 長生きしたい、長生きしてよかったと思う毎日をめざす
- 加齢や個々の置かれた環境に左右されることなく、日々の生活に「気持ちのハリ」や「生きがい」を持ち続ける



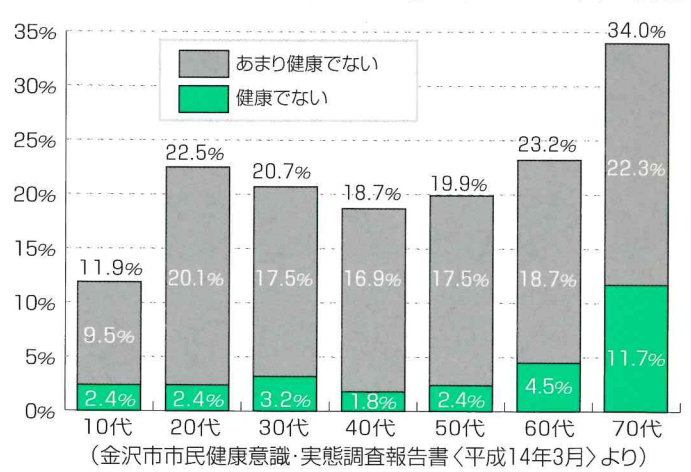
主観的健康感について

「気持ちのハリや生きがいを持って、楽しく暮らす」という主観的健康感の重要性が指摘されています。

アメリカでの調査で、疾病や障害の有無に関わらず、自分が健康であると思って生活している人の方が、そうでない人より長生きしているという報告があります。

「金沢市市民健康意識・実態調査」では70歳以上の高齢者に「健康ではない」と感じている方が多く、取り組み分野のひとつとしました。

「健康でない・あまり健康でない」と感じている人の割合



金沢健康プランとは

わが国は世界でも有数の長寿国となりました。それにあわせて、寝たきりや痴呆などの状態にならずに、健康で生きがいをもって自立した生活が求められるようになっています。このような中、国では「健康寿命の延伸」などをめざすため「健康日本21」をとりまとめました。

これらを受けて金沢市では、すべての市民のみならず、健康で明るく元気に生活できる社会の実現をめざして、市民・地域・行政が健康づくりに取り組むための計画として「金沢健康プラン」をとりまとめました。

注1 寝たきりや痴呆にならず元気で活動的に暮らせる期間

6つの健康づくりプログラム

6つのプログラムを中心に、市民の健康づくりを支えるための環境づくりを、地域や行政が連携して進めます。

「健康都市・金沢」の推進

市民の健康づくりをまち全体で支える

○地域で「いきいき健康まちづくり教室」を開催します。企画の段階から市民のみならず参加していただく教室です。平成15年度のモデル地区：湖南、富樫、夕日寺、安原、此花、崎浦、三和、松ヶ枝、馬場、新神田、泉野、大徳、金石、新塀、額、四十万（「いきいき健康まちづくり教室」を昨年度終了した小立野、鞍月地区では地域の方々を中心とした自主活動を継続中です。）

「金沢・歩けるまちづくり」の推進

日常生活の中で歩くことで運動を習慣化する

○日常生活のなかで気軽に使えるよう工夫したウォーキングマップを作成します。
○歩きながら歴史を学ぶウォーキング教室「歩いてみまっし金沢」を開催します。

健康情報誌の発刊

多様なメディアで健康情報を提供する

○健康料理レシピ／手軽に作ることでできる栄養のバランスのとれた料理を提案します。
○簡易筋肉トレーニング情報／自宅で手軽に出来る筋力アップトレーニングを提案します。

「健康サポーター」の養成

地域の事業者と連携して健康づくりを支える

○ヘルシーメニューを提供したり、栄養成分やカロリーを表示する飲食店を認定します。
○禁煙・分煙の飲食店を認定します。

「伝統食」を活かした健康食文化の振興

食生活を楽しみ地域への愛着を高める

○ヘルスマイト（食生活改善推進員）による伝統食の普及講習会を開催します。

「高齢者生きがいづくり」の推進

生きがいづくりによって健康寿命をのばす

○転倒による骨折を予防するため、バランスボードを使った訓練教室を開催します。
○介護予防のため高齢者の体力増進教室を開催します。

今後開催される健康づくり事業は新聞による金沢市広報にても順次掲載していきます。是非で参加ください。

金沢健康プランとは

わが国は世界でも有数の長寿国となりました。それにあわせて、寝たきりや痴呆などの状態にならずに、健康で生きがいをもって自立した生活が求められるようになってきました。このような中、国では「^{※1}健康寿命の延伸」などをめざすため「健康日本21」をとりまとめました。

これをうけて金沢市では、すべての市民のみなさんが、健康で明るく元気に生活できる社会の実現をめざして、市民・地域・行政が健康づくりに取り組むための計画として「金沢健康プラン」をとりまとめました。

注1.寝たきりや痴呆にならず元気で活動的に暮らせる期間

6つの健康づくりプログラム

6つのプログラムを中心に、市民の健康づくりを支えるための環境づくりを、地域や行政が連携して進めます。

「健康都市・金沢」の推進

市民の健康づくりをまち全体で支える

- 地域で「いきいき健康まちづくり教室」を開催します。企画の段階から市民のみなさんに参加していただく教室です。平成15年度のモデル地区：湖南、富樫、夕日寺、安原、此花、崎浦、三和、松ヶ枝、馬場、新神田、泉野、大徳、金石、新竪、額・四十万（「いきいき健康まちづくり教室」を昨年度終了した小立野、鞍月地区では地域の方々を中心とした自主活動を継続中です。）

「金沢・歩けるまちづくり」の推進

日常生活の中で歩くことで運動を習慣化する

- 日常生活のなかで気軽に使えるよう工夫したウォーキングマップを作成します。
- 歩きながら歴史を学ぶウォーキング教室「歩いてみまっし金沢」を開催します。

健康情報誌の発刊

多様なメディアで健康情報を提供する

- 健康料理レシピ／手軽に作る事ができる栄養のバランスのとれた料理を提案します。
- 簡易筋肉トレーニング情報／自宅で手軽に出来る筋力アップトレーニングを提案します。

「健康サポーター」の養成

地域の事業者と連携して健康づくりを支える

- ヘルシーメニューを提供したり、栄養成分やカロリーを表示する飲食店を認定します。
- 禁煙・分煙の飲食店を認定します。

「伝統食」を活かした健康食文化の振興

食生活を楽しみ地域への愛着を高める

- ヘルスマイト（食生活改善推進員）による伝統食の普及講習会を開催します。

「高齢者生きがいづくり」の推進

生きがいづくりによって健康寿命をのばす

- 転倒による骨折を予防するため、バランスボードを使った訓練教室を開催します。
- 介護予防のため高齢者の体力増進教室を開催します

今後開催される健康づくり事業は新聞による金沢市広報にても順次掲載していきます。是非ご参加ください。