

平成28年4月28日

報道各位

敦賀市福祉保健部健康推進課

### 「イキイキ健活！プラス1」運動推進のお知らせ

敦賀市では、市民一人ひとりが、生涯にわたり元気で自立した生活を送ること（健康寿命の延伸）を目的に、「イキイキ健活！プラス1」運動を推進します。

より多くの市民の方が、今の生活に手軽にまずは1つだけ健康習慣をプラスできるように、市民一人ひとりの健康づくりを支援する環境を整えます。実践している健康習慣を、「〇〇さんのプラス1」として積極的に広報するなど、徹底したPR活動を通して市民に広く浸透を図っていきます。

また、地域に積極的に出向く「地域けんこうイチ」や健康管理センターで開催する「ほっとけんこうイチ」、地域における健康講座など、市民の方々と触れ合うことを大切に、一人でも多くの方に健康に関心を持っていただく取り組みを積極的に展開します。

#### 記

1. 「イキイキ健活！プラス1」運動
  - 1) 市役所（職員）事例を紹介
    - ①市長のプラス1 紹介
    - ②副市長のプラス1 紹介 など
  - 2) 市職員（全庁的）健康行動の取組み
  - 3) 市民（個人・企業など）のプラス1 紹介：広報つるが毎月連載・RCNなど
  - 4) 生活の中に手軽に取り入れられる効果的健康習慣の具体的事例の発信
2. 「地域けんこうイチ」の開催  
企業団体、市内イベント等、地域へ積極的に出向いて開催する
3. 「ほっとけんこうイチ」の開催 ※隔月予定 第1回 5/31（火）  
健康管理センターにおいて健康イベントの開催  
※「けんこうイチ」の内容  
骨密度や脳年齢、血管年齢や肌年齢、体脂肪などの健康測定  
食生活改善コーナー（試食等）、簡単運動、健康に関する相談など
4. 地域に出向く「健康講座」等の開催

敦賀市福祉保健部健康推進課  
健康づくり推進室

担当 <sup>かくた</sup>角田・山本

TEL 25-5311  
(内線) 83-21

## 市民一人ひとりの 健康づくりの推進事業

【目的】 ★ **健康寿命の延伸**（＝医療費や介護給付費の抑制）  
市民一人ひとりが、生涯にわたり元気で自立した生活を送る

### 【事業概要】

- 行政がやろうとしていることをわかりやすく情報発信する。
- 地域住民との接点を増やす。
- 住民が健康習慣を実践しやすい環境をつくる

#### 敦賀市としての姿勢

- 人口減少対策としての位置づけ
- 市役所（職員）から健康行動を実践する

#### 健康情報の発信

- わかりやすく、繰り返しの広報
- 具体的な健康づくりの取り組み事例紹介

#### 健康づくりの拠点化

- 市民の身近な存在、気軽に利用できる施設
- 地域・企業等へ積極的な出張イベント活動

## 市民一人ひとりの 健康づくり推進事業活動内容

### 「イキイキ健活！プラス1」 運動の推進

イキイキ健活！



プラス1

生活に1つ加える健康習慣

#### ● 「イキイキ健活！プラス1」運動

##### ・ あなたの「イキイキ健活！プラス1」の毎月連載

例) 市長のプラス1、副市長のプラス1、市民の方々のプラス1  
○○地域のプラス1、○○企業のプラス1など

##### ・ 地域けんこうイチの開催

企業団体、市内イベント等、地域へ出向く

##### ・ ほっとけんこうイチの開催 (隔月予定) ※第1回5/31 (火)

「けんこうイチ」の内容

骨密度や脳年齢、血管年齢や肌年齢、体脂肪などの健康測定  
食生活改善コーナー (試食等)、簡単運動、健康に関する相談など

##### ・ 健康講座等を積極的に地域に出向き開催

##### ・ 徹底したPR活動

封筒や案内チラシの刷り込み、セミナーや健康教室で必ず一言発信

#### ● 健康管理センターの愛称を募集 (5/20まで)

- ・ 健康管理という上から目線のイメージを与える名称を、親しみやすく利用しやすい身近な施設のイメージの愛称に変えて、気軽にお越しいただき、健康づくりの拠点となる施設にする。

# 健康つるが21 ～みんなで作ろう元気の輪～

めざす姿 市民一人ひとりがいきいきと暮らせるまち つるが



## 【基本目標】

健康意識が高まる

“自分の健康は自分で守る”意識が定着するような取り組みを推進します

## 【取り組みの方向性】

### 【栄養・食生活】

からだに良い食事を楽しくとれるよう支援します

### 【身体活動・運動】

楽しく運動を続けられるよう支援します

### 【歯と口腔の健康】

いつまでも自分の歯でかむことができるよう支援します

### 【けんしん】

自分のかからの状態がわかるよう支援します

### 【こころの健康】

ストレスと上手につきあえるよう支援します

### 【たばこ】

たばこの健康への影響を理解し対応できるよう支援します

適切な生活習慣が定着する

生活習慣病の発症と重症化を予防する

介護が必要になる状態を予防する

## 【健康を支え、守るための社会環境の整備】

- 健康づくりの拠点として身近な存在となる健康管理センターが、健康づくりに活用できる社会資源の一つであることを市民に積極的にPRします。
- 住民に届く健康情報の発信

### 適切な食習慣を確立する

子どもは健やかな生活リズムをつくるのがポイントです。まずは早起きから!!

### 適切な質や量を理解する

1日に摂る野菜の量 350gを知る。うす味に慣れる。



### 自分にあっただ運動が習慣化する

自分の生活スタイルや体の状態に適した運動や生活活動が習慣となる。



### 歯みがき習慣を継続する

大人になっても食後の歯みがき習慣を継続できる。

### 歯周疾患を予防する

定期的に歯科健診を受ける。



### 定期的に「けんしん」を受ける

生活習慣病予防の健診やがん検診を定期的に受ける習慣が身につく。

### 健診結果で自分の生活を振り返る

健診結果を自分のかからの状態として理解し、自分の生活習慣に反映できる。



### こころの健康度に気づく

気づきにくいこころの状態を自分や家族が気づけるようになる。

### 自分にあっただストレス対処ができる

相談できる場所を知る。 ストレスの対応能力を高める。



### 健康への影響を正しく知る

からだに及ぼす影響や受動喫煙について正しく知る。

### 禁煙支援をうけることができる

禁煙を希望者が適切な情報を得て、禁煙を継続できる。

