



健康増進計画推進委員会委員長
高橋 郁朗 氏

この計画は、市民、関係機関、団体、行政が話し合いを積み重ね、一体となって作り上げました。
計画の実現のためには、市民一人ひとりの参加がなければ計画を進めていくことはできません。
ぜひ皆さんも「できることから始めよう」を合言葉にこの計画に参加してください。



◀ 4月18日(中)、古川保健福祉プラザで開かれた「大崎市健康増進計画フォーラム」では、宮城県対がん協会会長 久道 茂 氏による「笑顔生き生きおおさき人(びと)」と題した基調講演が行われました。

協働による計画づくり

大崎市健康増進計画「大崎生き生き健康プラン」の最大の特徴は「市民参加」で、大崎市のまちづくりの柱の一つである市民協働にもつながるものです。
策定にあたって、市内の各地域、関係団体から二十二人の計画推進委員が計画づくりに参加し、知恵と情報を出し合い策定しました。
これまでは、とかく健康に不安のある人、健診で気になる結果が出た人を対象に事業を展開する傾向にありました。この計画では、健康な人も、そうでない人も、全ての人を取り組むことを目的としています。そのため、市民一人ひとりが行動に移せるように、取り組みやすい内容を盛り込んでいきます。

さあはじめよう
あなたの健康づくり

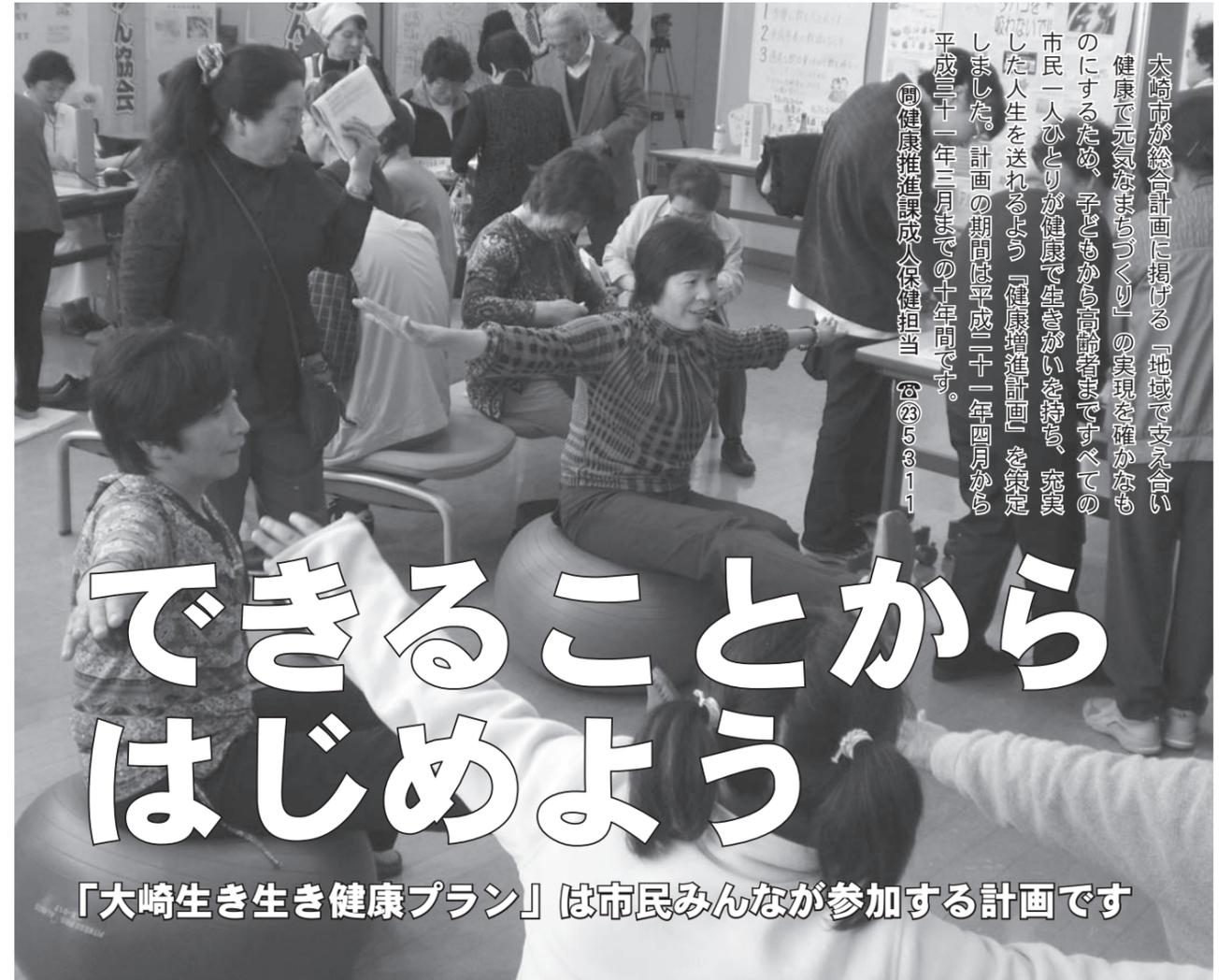
計画では、九つの重点項目に基づくみんなで目指す目標を設定し、「市民」「関係機関・団体」「市役所」の自らのアクションプラン(行動計画)を示し、個人、各種団体、行政がそれぞれの役割を明記しています。

アクションプランは「健康づくりの意思表示」であり「みんなで目指す目標」を達成するための具体的な行動です。健康づくりは一人ひとりの取り組み、あなたの参加が必要なのです。

◆アクションプランの作り方
①私のアクションプラン

あなたもアクションプランを立ててみませんか。
難しく考える必要はありません。みんなで目指す目標の中から「これなら私にもできる」「やってみようかな」と思ったものを選び、さらに具体的な言葉で自分のアクションプランを立ててみましょう。

例えば「私は毎日二十分以上歩く」のように、書き方のルールは「私は○○する」ということで「だれかに○○してもらおう」でも「だれかに○○させる」ではありません。



できることから はじめよう

「大崎生き生き健康プラン」は市民みんなが参加する計画です

大崎市が総合計画に掲げる「地域で支え合い健康で元気なまちづくり」の実現を確かなものにするため、子どもから高齢者まですべての市民一人ひとりが健康で生きがいを持ち、充実した人生を送れるよう「健康増進計画」を策定しました。計画の期間は平成二十一年四月から平成三十一年三月までの十年間です。
◎健康推進課成人保健担当 ☎023-8311

みんなで目指す目標

みんなで目指す目標

6 がん・脳卒中・糖尿病

- ①健診(検診)の受診率を上げます
- ②検診(検診)の事後指導率を上げます
- ③適正体重の人を増やします
- ④生活習慣を改善する人を増やします

5 歯の健康

- ①各年代に応じた歯科情報を提供します
- ②子どもの歯の健康に関心を持つ親を増やします
- ③自分の口腔内に関心を持つ人を増やします
- ④むし歯予防に取り組む親を増やします
- ⑤口腔内をきれいにできる人を増やします
- ⑥自分の口腔内を知る機会を増やします
- ⑦自分の口腔内の見通しが持てる人を増やします

4 たばこ・アルコール

- ①未成年者の喫煙を防ぎます
- ②妊産婦の喫煙を減らします
- ③未成年者の飲酒を防ぎます
- ④禁煙場所を増やします
- ⑤禁煙したい人を支援します
- ⑥分煙を徹底します
- ⑦健康的な飲酒をする人を増やします

3 こころの健康

- ①自分の心の健康づくりを意識する人を増やします
- ②心の健康について相談できるところを知っている人を増やします
- ③家庭のコミュニケーションの機会を増やします
- ④地域行事に積極的に参加する人を増やします

2 運動・身体活動

- ①歩行時間を増やします
- ②万歩計を使う人を増やします
- ③友達や家族と活動する人を増やします
- ④情報源となる人を増やします
- ⑤地域のリーダー(運動推進)を増やします
- ⑥運動を取り入れる職場を増やします

1 栄養・食生活

- ①食事を作る喜びを知る人を増やします
- ②食事の量やバランスの取れた食事を理解できる人を増やします
- ③「いただきます」「ごちそうさま」「おいしい」「おいしかった」と言える人を増やします
- ④みんなで食事をする機会を増やします
- ⑤自分の食べる食品の産地に関心を持つ人を増やします
- ⑥おおさきソルフーズのメニューを知っている人を増やします(伝承郷土料理)