

三鷹市健康づくり目標 **素案** がまとまりました

市では、「健康・福祉総合計画2010」(平成15年6月策定)に基づき、健康づくり目標「市民も地域も健康みたか2010」の素案をまとめました。

この素案は三鷹市民の一人ひとりが、身体や心がすこやかで、肉体的、精神的、社会的に調和の取れた状態、真の健康になることと、具体的で分かりやすい健康づくりの目標を定めることを目指してします。

健康づくりの基本は、本人の自覚と日々の地道な積み重ねにあります。しかし、それだけでは不十分で、周囲の地域住民が健康を理解し、健康のための環境づくりに地域ぐるみで努力して行くことが不可欠と言われます。

健康増進のためにはより良い生活習慣の確立とともに、地域の健康環境の整備が必要です。つまり「市民も地域も健康であること」が大切だということです。

この目標の策定に当たり、平成15年10月に市民会議を立ち上げ検討していただきました。また、平成16年1月～2月にかけて市民の健康に関する意識実態調査を行い、この結果を活用するとともに、市民の健診結果データなど、既存の資料も参考に三鷹市民の現状・問題点に沿った「三鷹市健康づくり目標素案」の作成を心がけました。

健康づくり目標は8つの領域、20の目標を定め、さらにそれぞれ「市民目標」、「地域目

標」、「行政目標」、「協働目標」に細分化して定めています。

目標のねらいや内容が分かる「三鷹市健康づくり目標素案」の全文は、三鷹市ホームページでご覧になれます。また、総合保健センター、各コミュニティセンターで冊子が閲覧できますのでご覧ください。

☞総合保健センター ☎46-3254

ご意見をお寄せください
「三鷹市健康づくり目標素案」に対する市民のみなさんのご意見を4月18日(月)までに郵便、ファクス、Eメールで「〒181-0013 新川6-35-28 三鷹市総合保健センター」・☎46-4827・✉kenkou@city.mitaka.tokyo.jpへお寄せください。

地域活動 **み** 自らの経験 **た** たがいに交換 **か** 活性化の力に

- ①幅広い世代の関心に対応した、地域の自主グループの参加者を増やすとともに、魅力的な地域活動の展開を図る
- ②住民協議会が相互に経験を交換、課題解決や地域活動の活性化につなげる

運動・身体活動 **み** みんなで **た** 楽しく **か** 身体を動かそう

- ①情報満載の「健康マップ」で、身体を動かすきっかけづくりに
- ②運動、外出の習慣化と個人別「運動処方(メニュー)」で、確かな運動効果を



市民も地域も健康みたか2010



こころの健康づくり **み** みんな笑顔で **た** たがいにあいさつ **か** 感謝の気持ちも忘れずに

- ①「一日一大笑い、ありがとう、そして『こんにちば』のあいさつを」で、こころの健康づくりを推進する
- ②メンタルヘルス対策(特にうつ病に対して)で、自殺者を減らす

栄養・食生活 **み** 緑の野菜も **た** たっぴりと **か** 家族揃って楽しい食卓

- ①「旬の野菜350g展示協力店」の展開で、野菜の摂取量を増やす
- ②食品などの栄養成分表示(カロリー・塩分など)を理解し、自分の健康状態に合った食品を選ぶようにする
- ③食事の大切さや楽しさを知って、自分に合った食事の内容や量を意識できる子どもを増やす
- ④朝食を摂ることの大切さを知って、毎日食べる人を増やす

タバコ **み** 自ら進んで **た** タバコの **か** 害を知ろう **み** 未成年者には **た** タバコを吸わせない **か** 買わせない

- ①喫煙マナーの向上と喫煙者を減らすとともに未成年者の喫煙ゼロを目指す

子育て **み** みんなで支えて **た** たくましく **か** 活発に育つ子どもたち

- ①父親の育児参加や地域の支援で、母親の子育て不安や悩みを軽減する
- ②街ぐるみ、家庭ぐるみで子どもを見守り、安心して暮らせる環境をつくる

歯の健康 **み** 身につけよう **た** 食べたら **か** 必ず歯みがき習慣

- ①学校給食の中に歯磨きの時間を設け、正しい歯磨きの定着で、むし歯の小中学生を減らす
- ②「正しい歯磨き」で、歯周病や歯の喪失を減らす

疾病予防 **み** みんなが受けよう **た** 確かめよう **か** 身体のチェックに健診を

- ①三鷹市民の「死亡率が高い」とされる女性の「乳がん」、男性の「糖尿病」を自己触診や検診の充実による早期発見と健診後の指導の徹底により減らす
- ②生活習慣病の早期発見のために、毎年健診を受ける人を増やす
- ③正しい情報で、エイズや性感染症を予防する
- ④脳血管疾患、骨粗しょう症などの予防で、寝たきりになる高齢者を減らす
- ⑤認知症の早期発見・早期対処で、重度認知症になる高齢者を減らす

