

※裏面にはすこやかみさと健康マップが掲載されています。

すこやか みさと 概要版

三郷市健康増進・食育推進計画 “十人十色の健康づくり”

(平成24年度～平成28年度)



私たち一人ひとりの考え方や価値観に違いがあるように、健康づくりもまた、その人によって違って良いのではないかと考え、「十人十色の健康づくり」というキャッチフレーズで表現しました。昔から、四つ葉のクローバーは幸福のしるしとされており、自身の健康づくりで、健康と幸福をもたらす願いが込められています。4つの葉を、それぞれ健康づくりで取組む4つの領域「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」に例え、パレットを健康づくりの要素とし、「きっかけ」「情報」「施設・交通」「自然」と、それらを支える手である「仲間・コミュニティ」によって、「どのような自分らしい絵を描けるか＝自分らしく健康を築けるか」をイメージし、作成しました。

あいさつ

三郷市では、平成19年3月に策定した「三郷市健康増進計画」に基づき、健康を推進するための様々な取組みを実施しており、このたび、「健康日本21」及び「第2次食育推進基本計画」の地方計画としても位置付けられる「三郷市健康増進・食育推進計画」を策定したところでございます。市民の皆さまが住み慣れた地域で、健康で安心して暮らしていけるまちをめざし、今後も健康づくり事業を推進してまいります。



平成24年3月

三郷市長 水津 雅晟

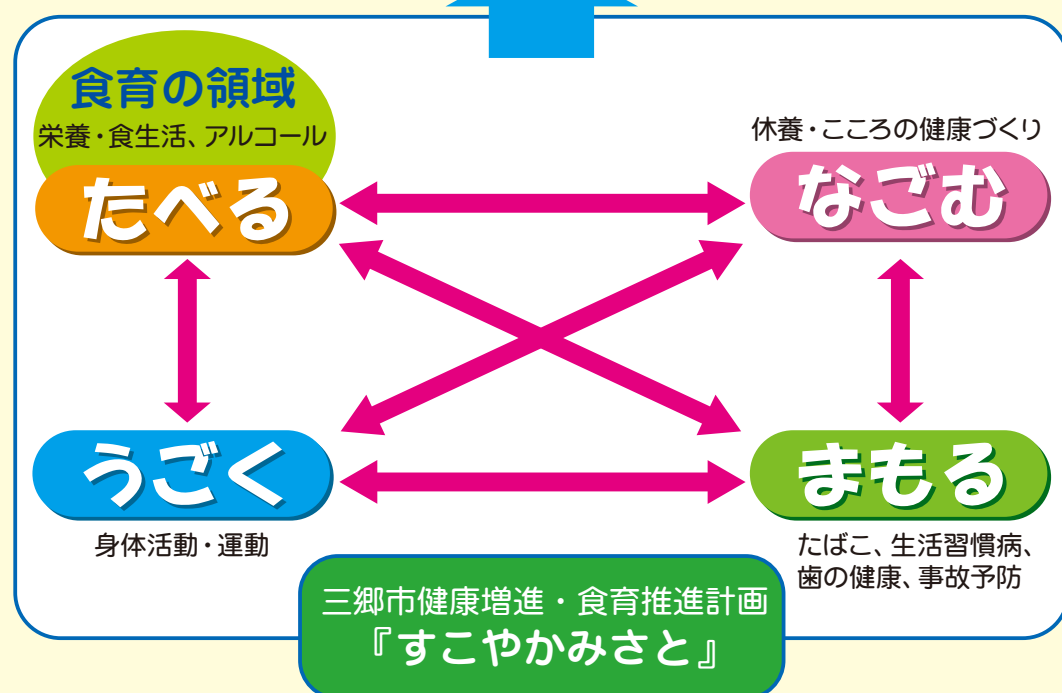
健康づくりの基本的な考え方

健康づくりの概念であるヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」とされており、一人ひとりが自分の力で健康になるように取組むためのしくみづくりに力点を置いています。個人の健康づくりへの取組みに対して、その取組みを最後まで応援しつづける家族、地域住民、社会などの支えが大切です。この計画では、一人ひとりの健康づくりへの取組み、みんなで協力してできる取組みを、「たべる」「うごく」「なごむ」「まもる」の4つの領域に分けて構成しています。特に「たべる」は、食育の領域に該当します。これらの4つの領域が密に連携して、健康づくり全体を推進していくものと考えています。



計画の性格

- 市民一人ひとりの自立した健康づくりの実践
- 豊かな人生の獲得
- すこやかで自立した生活を支え合うまちづくり



計画の推進体制

● 計画の期間

この計画は、平成24年度を初年度とし、平成28年度を最終年度とする5カ年計画です。計画の最終年度にあたる平成28年度中に見直しを行います。

● 目標の設定

計画を推進する上で、特に重要と考えるものについて、健康に関する指標を設定し、平成28年度までの方向性を目標として示しています。

● 推進体制

健康なまちづくりには、市民、地域、企業及び行政がそれぞれの役割を自覚し、主体的に取組むことが重要です。このような取組みを様々な手法で促進し、それらに共通する事項を結びつけながら、本計画の推進母体である「健康づくりをすすめる会 in みさと」を主体として総合的に計画を推進していきます。

推進体制のイメージ



策定検討部会員の皆さんからのメッセージ

三郷市健康増進・食育推進計画の策定に携わった策定検討部会員の皆さんから、メッセージをいただきました。

たべる

皆さん食べることに関心を持ちましょう。三郷の安心安全でおいしい野菜をたくさん食べましょう。家族や友達と一緒にごはんを食べましょう。農業体験などを通して、地産地消をしてみませんか？三郷特産の小松菜食べて今日も元気！

うごく

「だれでも」「いつでも」「どこでも」できる健康増進！まずは、家から一歩外に出て、近くを散歩することから始め、そして、三郷の移り変わりを見たり、四季の変化を感じながら、ウォーキング！！

なごむ

私たちは健康なまちづくりをめざしている仲間です。お互いに相手を尊重し、いつでも笑顔で気軽にあいさつ、家族・友達と過ごす時間を大切に、豊かな人生を満喫しましょう。さあ、皆さんと一緒に始めましょう。

まもる

自分の事は自分でまもることが大切ですが、1人だけではいろいろとむずかしいこともありますよね。病気や事故などの時にどのように対応するか、家族や周りのかたと情報を共有したり、協力態勢などについて考えてみませんか。



きらりとひかる健康みさと

発行年：平成24年3月
発行：三郷市市民生活部健康推進課
Tel: 048-953-1111 (代表)
Tel: 048-930-7771 (直通)
Fax: 048-953-7096

各領域の健康づくり

たべる



©三郷市 2009

<理想の姿>

- 安全・安心な食材を選ぼう
- おいしく、楽しく食べよう
- バランスよく食べよう

<市民一人ひとりができること(例)>

- 三食規則正しく食べよう
- おやつは量と時間を決めて食べよう
- 色々な味や食感を体験しよう
- 自分で野菜を育ててみよう
- 食べることを楽しもう

<みんな(周囲)が協力してできること(例)>

- 家族、仲間、近所の人と共に食べる機会を増やそう
- いつでも気軽に参加できる料理教室などを開催しよう
- カロリーなどを表示している飲食店、店舗を増やそう
- 生産者との交流が持てる機会を増やそう
- 子どものときから農業体験ができる機会をつくろう

<たべる取組みを応援する課>

健康推進課／すこやか課／子ども支援課／生涯学習課／産業振興課
学務課／指導課／クリーンライフ課／障がい福祉課 など

各領域の健康づくり

うごく



<理想の姿>

- 楽しくからだを動かそう
- こまめに動く生活習慣を身につけよう
- 運動する意識をもとう

<市民一人ひとりができること(例)>

- 親子でからだを動かそう
- からだを動かす機会を通じて仲間をつくろう
- 通勤通学のときに1駅手前から歩いてみよう
- 社内では階段を使おう
- 近場に出かける時は徒歩や自転車を取り入れよう

<みんな(周囲)が協力してできること(例)>

- 仲間を声をかけあい、からだを動かす機会をつくろう
- 新しい参加者が参加しやすいグループの雰囲気をつくろう
- 「週に1回ウォーキングデー」をつくろう
- 誰もが参加しやすいイベントを開催しよう
- 地域に住む専門家と連携した活動しよう

<うごく取組みを応援する課>

健康推進課／スポーツ推進課／シルバー元気塾推進課
／市民活動支援課／子ども支援課／生涯学習課 など

各領域の健康づくり

なごむ



<理想の姿>

- いつも笑顔で接しよう
- 支えあう仲間をつくろう
- 家族、友だち、愛する人と過ごす時間を大切にしよう

<市民一人ひとりができること(例)>

- 親子でたくさん会話し、スキンシップを図ろう
- 自分の目標や趣味をみつけよう
- 相談相手を多くつくろう
- 自分からすすんで笑顔であいさつしよう
- 地域や社会の活動に参加しよう

<みんな(周囲)が協力してできること(例)>

- 気軽に近所の人などで集まって、交流をもとう
- あいさつ運動をしよう
- 地域の中で各サークル・団体等の連携の場をつくろう
- 自然とふれあえる場所を増やそう
- 人が集える場所をつくろう

<なごむ取組みを応援する課>

健康推進課／生涯学習課／指導課／障がい福祉課／すこやか課
子ども支援課／産業振興課／クリーンライフ課 など

各領域の健康づくり

まもる



<理想の姿>

- 病気や事故から身を守るための正確な情報をもとう
- 自分の健康状態を知ろう
- 事故、防災、防犯に関する情報を身近な人と共有しよう

<市民一人ひとりができること(例)>

- 歯みがきの習慣をつけよう
- 定期的に健康診査を受けよう
- タバコやアルコールの害について家族で詳しく学ぼう
- 自転車の正しい乗り方を知ろう
- 事故や災害のときは声をかけ合おう

<みんな(周囲)が協力してできること(例)>

- 地域で未成年の喫煙、飲酒を防ぐ取組みをしよう
- みんなで声をかけあって、健康診査や予防接種を受けに行こう
- 地域で高齢者に積極的に声をかけ、見守り活動をしよう
- からだを病気から守るための勉強会を開催しよう

<まもる取組みを応援する課>

健康推進課／安全推進課／すこやか課／子ども支援課／生涯学習課
青少年課／学務課／指導課／クリーンライフ課／消防署 など