

# ～「ながおかヘルシープラン21」がめざすもの～

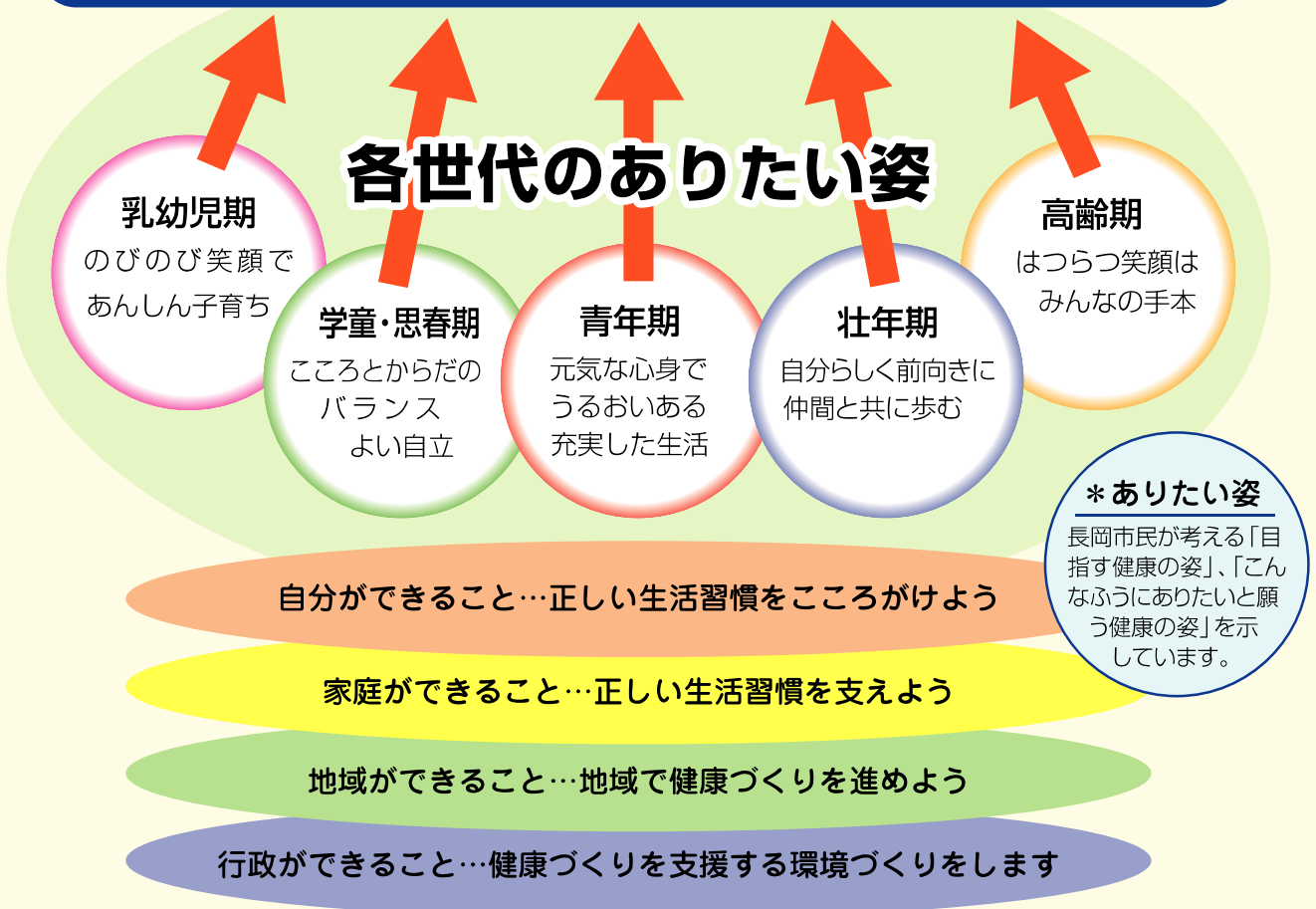
時代の移り変わりとともに急速な少子高齢化や生活習慣病の増大、生活様式の変化等、市民を取り巻く状況は大きく変動しています。また、健康に対する価値観が多様化しており、一人ひとりが日常生活の中で健康づくりを意識すること、そして一人ひとりの健康づくりが実現できる環境づくりが求められています。

ながおかヘルシープラン21は、市民のありたい姿「人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか」をめざして、自分自身の生き方として積極的に健康づくりに取り組むための目標と具体的な目標値を設定し、様々な取り組みを行うために策定した計画です。個人が行う健康づくりを支援するため、家庭、地域の団体・関係機関、行政がそれぞれの役割を担って取り組んでいきます。

この計画は、市民による「井戸端会議」での意見をもとに検討の上、まとめられたもので、市民の幅広い健康観に基づいて構成されています。

長岡市民のありたい姿

## 人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか



### ～計画の中間評価と見直し～

各世代で重点的に取り組む課題を絞り込み、生涯を通じた健康づくりの主体である個人、個人を取り巻く家庭や地域社会、個人の豊かな生活を実現するための施策を実施する行政がそれぞれの役割を担い、健康なまちづくりに取り組んでいます。

社会情勢の変化や健康に対する価値観の変化等に弾力的に対応するため、計画の中間年度である平成19年度に中間評価部会を設置し、計画の中間評価と数値目標の見直しを行いました。

～策定から5年～

# こんなことに取り組んでできました



## ◆健康づくり井戸端会議

自分の住んでいる地域がこんなであってほしいなあ。そのためには、どんなことが必要だろう？  
地域の健康づくりについて、みんなで話し合っています。

身近なところで  
健康づくり。

## ◆ウォーキングマップ

地区のウォーキングマップを作成しています。



さあ、何を食べようか。

## ◆食育・児童館プログラム（食育部会）

バランスの良い食事、自分に合った量など、自分で正しく食べ物を選ぶ力を育てます。



「あなたのこころ♥を受け  
止める人がいます」1人で悩まず、  
まずは相談してみませんか。

## ◆こころの健康づくり部会

こころの健康づくりの事業について検討しました。こころの健康づくり関係者のネットワークづくりも行いました。

テン  
「発想10換」  
ウォーキング。  
できるところから  
始めましょう。

## ◆生活習慣病予防部会

忙しい毎日の中で、「今よりあと10分多く歩くこと」をすすめています。



## ◆推進協議会・推進連絡会議

ながおかヘルシープラン21推進事業の関係団体が集まり、計画の進捗状況の評価、推進管理をしています。

# 中間評価の結果（乳幼児期から青年期）

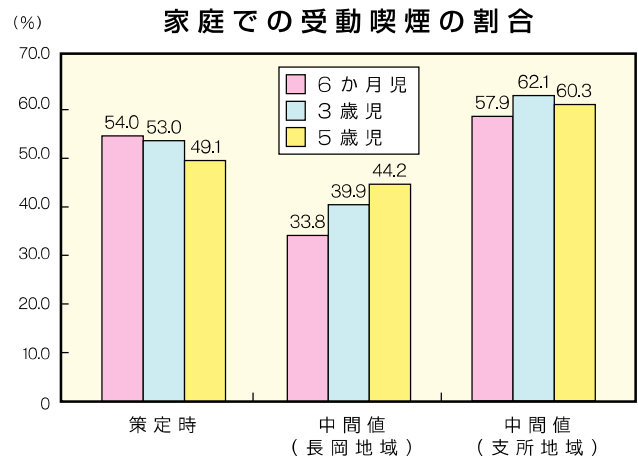
※ながおかヘルシープラン21中間評価報告より抜粋

## ◆乳 幼 児 期（0歳～6歳）◆

家庭での受動喫煙の割合は改善してきましたが、いまだに高い状態にあります。

また、長岡地域（旧長岡市）と支所地域を比べると、支所地域が高くなっています。

受動喫煙について正しく理解し、たばこを吸う大人が適切な行動をとりましょう。

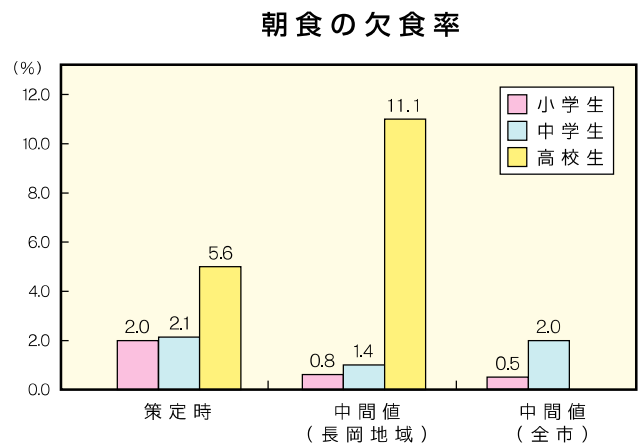


（18年度ながおかヘルシープラン21中間評価調査より）

## ◆学 童 ・ 思 春 期（7歳～18歳）◆

朝食の欠食率は、小学生・中学生で減少しています。しかし、高校生では増加しています。

核家族で共働き、夜型の社会など、子どもたちを取り巻く環境が変化している中で、丈夫なからだところをつくっていくには、家庭・学校・地域が連携して、食への関心を高め、生きる力を育てていくことが大切です。



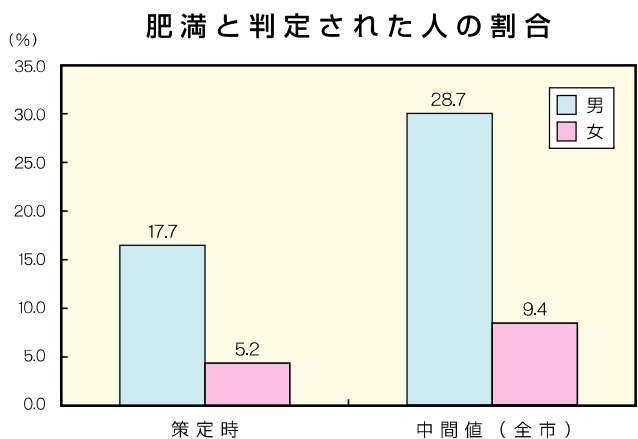
（18年度ながおかヘルシープラン21中間評価調査より）

## ◆青 年 期（19歳～39歳）◆

基本健康診査で肥満と判定された男性は、策定時（肥満判定：肥満度20%以上）では2割弱でしたが、中間値（肥満判定：BMI25以上）では約3割でした。

肥満は将来的にメタボリックシンドロームになり、糖尿病などの生活習慣病につながります。正しい食生活や運動が健康な心身をつくりまします。

若いうちから自分の健康に関心をもち、規則正しい生活を送りましょう。



注）肥満判定について…策定時＝肥満度20%以上  
中間値＝BMI25以上

（18年度長岡市基本健康診査より）

# 中間評価の結果（壮年期から環境）

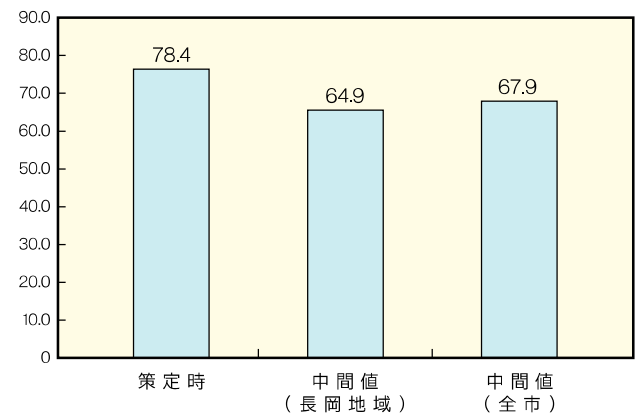
※ながおかヘルシープラン21中間評価報告より抜粋

## ◆壮年期（40歳～64歳）◆

自分の健康について知るために、1年に1回健康診断を受けましょう。

健診を受けて、気になるところがあったら、医療機関を受診したり、保健指導を受けて、生活改善をしていくことが、病気を予防し健康で元気に過ごすために大切です。

(%) 健診結果に所見があり事後指導を受けている人の割合



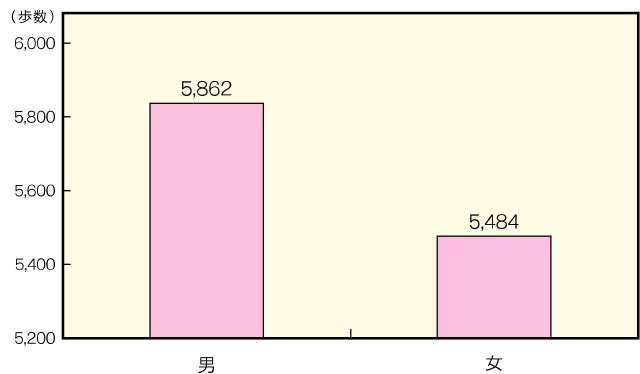
(18年度ながおかヘルシープラン21中間評価調査より)

## ◆高齢期（65歳～）◆

生活の中で身体を動かし、足腰を鍛えることは、生活習慣病の予防や転倒による骨折を予防し、生き生きとした生活を送るうえで大切なことです。

日ごろから、意識してからだを動かすようにしましょう。

1日の平均歩数（70歳以上）



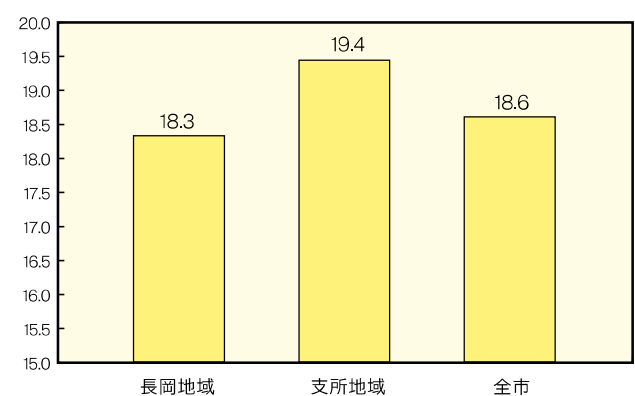
(19年度ながおかヘルシープラン21歩数調査より)

## ◆環境（全世代共通）◆

健康なまちは、安心して暮らせる生活環境があってこそつくることができます。歩道の整備や除雪・街灯の設置、自然豊かなきれいなまちでありたいものです。

ごみの分別など、一人ひとりができることを始めましょう。安全・安心なまちについて、家族や仲間・地域で話し合しましょう。

(%) 歩道・自転車道の街灯に満足している人の割合



(18年度ながおかヘルシープラン21中間評価調査より)

# これからの取り組み

**からだ** 受けやすい健診、健康教室・健康相談の充実やPRを強化します。また、若いうちからの取り組みの充実、働きざかりの人たちへの取り組みのために地域と職場との連携を強化します。

**たばこ** 施設における禁煙・分煙環境の一層の推進をするとともに、家庭や地域における禁煙・分煙に関する意識啓発を行います。

**運動** 仕事でも家庭でも忙しい人たちが、身体を動かすことができるような取り組みの充実と、地域・職場と連携した働きかけをします。また、男性が参加しやすい事業の実施や身近な地域のウォーキングマップの作成・活用をしていきます。

**食生活** 長岡市食育推進計画と関連させながら、乳幼児期から高齢期まで、生涯を通じた食生活改善推進の活動を展開します。

## こころ・ストレス

子育ての不安やストレス解消のための相談・保育サービスの充実、こころの相談事業の充実、家庭や地域でのこころの健康に関する意識啓発、団塊世代の生きがいづくり、アルコール対策、地域・職場や関係者の連携強化など、各世代に応じたこころの健康づくりに取り組みます。

### ～健康づくりはあなたが主役～

私（たち）ができる 健康づくりについて考えましょう。

- 
- 
-