

～人とひと 笑顔がはぐくむ 健康なまち～ ながおかヘルシープラン21

◆期間／2003年～2012年◆
基本計画 概要版 2003年



ながおかヘルシープランとは…

年齢や性別、障害の有無にかかわらず、すべての市民が家庭や地域でいきいきと自分らしく暮らせることを目指してつくられた、健康なまちづくり計画です。

長岡市

策定にあたって

長岡市では、健康診査事業や健康増進事業などを積極的に推進し、市民の健康づくりに努めてきました。

しかし、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、生活様式の変化など、市民を取り巻く状況は大きく変化しています。また、健康に対する価値観も様々になり、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と、それぞれ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。

そこで、病気の予防対策にとどまらず、家庭・地域社会・行政が一体となり個人の健康が守られるまちづくりを進めるという視点を取り入れ、乳児期から高齢期までの各世代に応じたありたい姿を設定し、市民一人ひとりがそれに向かって取り組みができるよう、計画を策定することとしました。



「ながおかヘルシープラン21」 がめざすもの

ながおかヘルシープラン21が目指すものは、「人とひと 笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか」の実現です。

健康の実現には、市民一人ひとりが自らの健康づくりの目標をもって、それに向かっての方法について考え、判断し、実践することが大切です。こうした個人の力と併せて、地域社会や行政が個人の主体的な健康づくりを支援していくことが重要です。

ながおかヘルシープラン21では、2003年から2012年度までの10年間、目標達成に向けた健康なまちづくり活動に取り組みます。計画の展開・評価については、市民の皆さんと共に推進していきます。



市民の対話からスタート

〈平成14年度の取り組み報告〉

市民の考えに基づいて、個人や地域社会が具体的に取り組める計画とするために、市民と関係団体、行政が一体となって話し合いの場を持ち、検討をしました。

◆井戸端会議

「あなた自身、家族、地域の人の健康について、ありたい姿や、気づいていること、問題あるいはおかしいと思うこと、改善したいこと」についての自由な意見交換から、みんなで考えた「健康な姿」が浮かび上がりました。

実施会場：市内選定9地区、関係団体9団体
20会場(2回ずつ) 計40回

実施時期：平成14年6月～8月

参加延人数：1,030人



◆策定部会

井戸端会議での意見をもとに、世代ごとに健康なまちづくりに向けての問題点、課題、どのような取り組みが必要かが話し合われました。

策定部会員は、公募及び地域組織、関係機関・団体からの推薦並びに、各分野の専門家、行政職員で構成されました。

委員46名 計8回開催

◆策定委員会

策定部会の検討結果を基に、計画についての検討と承認を行いました。

委員17名 計4回開催

◆健脚度調査事業

長岡市の高齢者の体力等の現状を把握することを目的に、10m全力歩行など9種目の測定を行いました。測定結果を参加者にお返しするとともに、「ハッピー体操」を行ない、日常的な運動の取り組みによる転倒予防の啓発を実施しました。

測定参加者：895人 実施会場：29地区29会場

参加者平均年齢：男73.1歳、女：72.9歳



15年度の取り組み

ながおかヘルシープラン21推進に向けて

それぞれの「ありたい姿」や「健康目標」に向けて、どのような行動をとり、生活をしたらよいかをみんなで考えましょう。

個人ができること、地域で取り組めることを、いま行なっていることと合わせて整理してみます。そして改めて、どんな事が必要か話し合ってみましょう。一人ひとりの力が、地域の力になり、健康なまちづくりへとつながります。

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てみましょう。



な

が

お

か

し

みんなで考えよう!
健康ながおか



ながおかヘルシープラン21

新潟県長岡市役所 健康課

〒940-0086 新潟県長岡市西千手2丁目5番1号
TEL 32 - 5000 FAX 39 - 5222
E-mail kenkou@city.nagaoka.niigata.jp

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています

PRINTED WITH
SOY INK