



市長インタビュー

「健康日本21所沢市計画」を策定します

●今年度より「健康日本21所沢市計画」の策定に着手することになりましたが、どのようになるのでしょうか。

斎藤市長 これからの時代は「長生きすること」に加え、「元気に健康でいられる期間を延ばすこと」が重要と言われています。ところが、食生活の変化や運動不足、ストレスが原因による生活習慣病の増大により、心身ともに充実した生活を送ることが難しくなっているのが現状です。

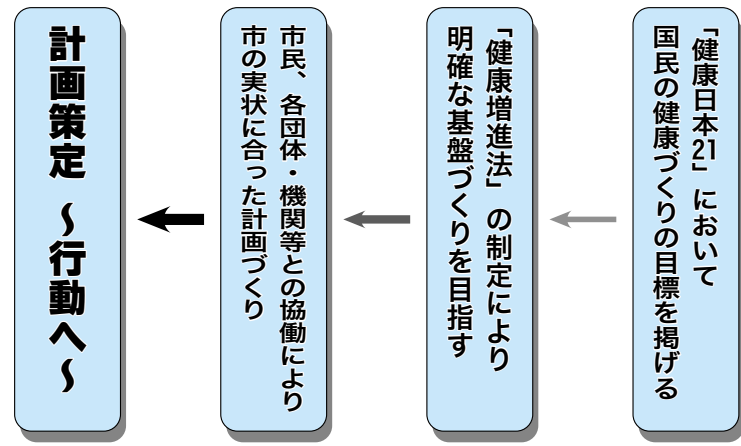
そこで、国において「健康づくり運動」が推進され、その指針に基づく所沢市の実状に合った市民の皆さんに身近な計画づくりが必要となります。「健康づくりは、あなたが主役」とスローガンにもありますように、健康づくりは一人ひとりが主役です。まず自分にあった方法を発見し、自分なりに取り組んでいくことが大切だと考えています。

しかしながら、「わかってはいるけれどなかなかできない。続かない」というのも健康づくりの難しいところです。「一人ではできないけれど、仲間がいればできる」「わかりやすい情報があれば取り組みやすい」ということはないでしょうか。また、自分だけの努力ではどうしても解決できないこともあります。社会全体が個人を支援していけば、解決できること、取り組めることがあるかもしれません。

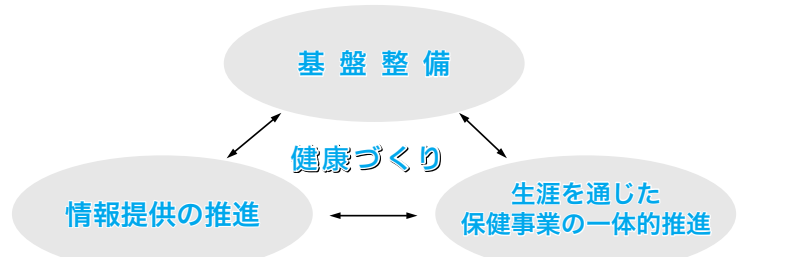
このようなことから、計画策定にあたっては、健康づくりの専門職である保健師を中心に、地域での話し合いを重ねながら、市民の皆さんとともに所沢市独自の内容を加えた「健康づくり計画」の策定を目指しています。それが「みんなで作る健康のまち所沢」です。この計画には、市民の皆さんの多くの声を反映していきたいと考えておりますので、ご理解とご協力をお願いします。

「健康日本21所沢市計画」策定に向けて

～「健康日本21所沢市計画」策定までの流れ～



◆図1：健康増進法の3つの柱



運動教室の様子

① 基盤整備 国や研究機関などが行う国民健康調査・栄養調査等をはじめ、科学的な調査研究を推進する体制を整備し、生活習慣と病気の相関関係を明らかにします。公共の場における受動喫煙防止対策を推進する等、生活習慣病などにかかりにくい環境を整えます。

② 情報提供の推進 多くの健康情報は自ら中、自分自身の健康づくりのためになることは何か。さまざまな調査や研究の成果を、皆さんに役立つ情報の形にして提供していきま

健康づくりはあなたが主役、みんなで作る健康のまち所沢

5月1日から「健康増進法」が施行されました

生活水準の向上や医療の進歩により、所沢市の平均寿命は男性79・7歳、女性85・7歳と長寿になりました。一方、食生活の変化や運動不足、ストレスが原因で、肥満・高血圧・心臓病・糖尿病・がん等の生活習慣病が増えています。また、高齢化に伴う痴呆や寝たきりも増えています。

市では、生涯元気で豊かな生活を送ることを願う市民の健康づくり計画である「健康日本21所沢市計画」を策定します。今回は、その概要をお知らせします。

健康づくりのための事業

基本健康診査や人間ドックなど結果はいかがでしたか

～健診結果相談のご案内～
とき 平成15年7月～16年2月/午前9時～午後3時(予約制)
ところ 保健センターほか
◎日程・場所等の詳細は、お問い合わせください。

健康づくり講演会のお知らせ

とき ①7月18日(金)②8月22日(金)③9月17日(水)④10月1日(水)
いずれも午後1時30分～3時30分
ところ 保健センター

内容 ①「ストレスとこころの健康」②「歯と歯肉を健康に」③「中高年からのパートナーシップ」④「これだけは知っておきたい更年期のあれこれ」

定員 いずれも申し込み先着180人



▲昨年の事業(市民健康大学)
申し込み・問い合わせ 保健センター・成人保健課(☎991-1811・FAX 995-1178)

◆図2：個人と社会の力をつなぐ国民健康づくり運動「健康日本21」の目標

- 1 栄養・食生活 質・量ともにきちんとした食事をしよう
2 身体活動・運動 あと、1日に1000歩、歩数を増やそう
3 休養・こころの健康づくり 毎朝、心よく目覚めよう
4 たばこ たばこによる健康への悪影響を知ろう
5 アルコール 1日1合を目安に適量を心がけよう
6 歯の健康 80歳で自分の歯を20本以上持とう
7 糖尿病 自分の標準体重を知り、その体重を維持しよう
8 循環器病 塩分控えよう
9 がん 野菜を多く食べ、年に1度はがん検診を受けよう

「みんなが健康で明るく、元気に生活できる社会」の実現のために、「健康日本21」では、国や都道府県、市(区)町村、企業や学校などの健康づくりにおける役割を明確にし、さらに9つの領域で具体的な目標を掲げています。

す。特に食生活・運動・休養・喫煙・飲酒・歯の健康等、生活習慣病のもとになる情報を広く提供します。
③生涯を通じた保健事業の一体的推進
赤ちゃんからお年寄りまで、その年代に合った保健事業は、これまで市・学校・勤務先等によってそれぞれ実施されてきました。今後は一貫性のある保健事業が実施できるように、市と医療保険者などによる保健事業の共通の基盤づくりを進めます。

「健康日本21」が国が定めた目標(図2)をもとに、市民の皆さんとともに市独自の目標と計画を作成し、より所沢市の実状に合った計画にしていきます。
◆基本方針
今までの保健事業は、病気を早期に発見し、治療に結びつけるという健康診断をもとにした「二次予防」が中心でした。しかし、本来の健康づくりの考え方は、今の健康をいかに維持し、自然な老化以上に老化を進めないようにすることです。病気になるようにするために、健康な状態のときから維持・増進していくことが大切です。そのような「二次予防」を推進していくことが「健康日本21」の基本方針です。

用語説明
健康寿命(※1)とは…
健康で豊かな人生を送れるように、「痴呆や寝たきりにならない状態で生活できる期間」のことをいいます。
たとえば、脳卒中で倒れたとしてもリハビリの結果、「再び歩けるようになった」「自分で身の回りのことができるようになった」「趣味を楽しめるようになった」というのも「健康寿命」に入ります。
二次予防(※2)とは…
定期健診などで病気の芽を見つけ、早い段階で摘み取ることです。
一次予防(※3)とは…
病気になるように、普段から健康増進に努めることをいいます。

定年後も地域で元気に 楽しみながらの健康管理
栗田 良蔵さん(けやき台在住)
小澤 敏子さん(北野在住)
定年後は時間にゆとりができ、地域に目を向け市民大学などへ参加し、充実した日々を送っています。
健康管理は楽しさを感じながら続けています。仕事を辞めたら太ったので歩き始めると、しだいに歩くことの楽しさを覚えました。また、運動教室やサークルへの参加も楽しんでいます。
若いころには無意識だった食事への気配りや歯の健康管理も大切だと実感しています。今は、3か月に1度の歯科定期検診で異常なしです。働いている人も休日にも楽しく活動できる公共施設が身近にあれば、病気の未然防止につながると感じています。