

健康都市宣言後の取り組みについて

健康寿命を延ばし、だれもが健康で安心して暮らせるように、市民・地域及び行政が一緒になって、4つの目標を立てて取り組むものとする。

(目 標)

- 1 健康に関心をもち続けましょう
- 2 健康状態を確かめましょう
- 3 正しい生活習慣を守りましょう
- 4 健康づくりの輪を広げましょう

(取り組み)

主な取組項目	取組内容・事業等 (例)
<p>○健康状態のチェック</p> <p>定期的に健康診断・検診を受けて、自ら健康管理できることは重要。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・成人検診推進事業 胃がん、肺がん等の検診実施により疾患の早期発見・早期治療へ。 ・特定健康診査等事業 (国民健康保険) 特定健診受診率及び特定保健指導実施率の向上を図り、被保険者の健康保持・増進と生活習慣病の予防や疾病の早期発見へ。
<p>○バランスのとれた食生活</p> <p>バランスのとれた食生活で生活習慣病の予防へ。子どもを通じ、家庭、地域において望ましい食習慣を身に付けることが大切。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康相談や各種講座等を通じ、望ましい食生活の推進 ・地産地消の推進 (江別産食材の活用) ・学校及び家庭・地域に向けての食育推進 各学校の全体計画に基づき栄養教諭が「食に関する指導」を実施。
<p>○運動・スポーツ活動の習慣化</p> <p>運動をすることは、一人ひとりが抱かえる健康課題を効率的に改善できるため、運動を習慣的に行うことは大切。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに応じたスポーツ活動の機会を提供し、生涯スポーツを推進する。 ・地域スポーツ活動を推進し、スポーツと健康づくりの情報提供や相談体制を充実させる。 ・E-リズム 江別市オリジナルのエクササイズ。どの年代の方でもリズムにのりながら、楽しく有酸素運動ができる。
<p>○健康づくり活動</p> <p>興味のある健康づくりの講演会等に参加してもらうことにより、健康づくりへ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり事業の情報発信 ・「地域健康づくり推進員」「健康づくりサポーター」の健康づくり活動の推進 ・がん予防やこころの健康等の講演会や学習会
<p>○生きがいづくり活動</p> <p>趣味の充実や仲間とのサークル活動、地域社会とのかかわりを持つことで充実した毎日を。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯学習機会の情報提供 ・えべつ市民カレッジ 市内の4大学と連携し、受講者である市民が、問題意識と知識を獲得し、まちづくりに生かすための学習の場として、各大学を会場に講座を開催
<p>○自治会やボランティア等の活動</p> <p>身近な地域での交流やボランティア活動により、安心して暮らせる地域づくりへ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティアセンターの運営 (社会福祉協議会) 市民がボランティア活動に積極的に参加できるよう支援し、地域福祉の担い手として活動できるように、ボランティアセンターを運営 ・愛のふれあい交流事業 (社会福祉協議会) 安否確認などの助け合い活動や身近な住民による交流を促進するための活動に取り組む自治会への支援