# みんなでつくる 健康長寿のまち 富士見

**健康ライフ☆ふじみ（富士見市健康増進計画・食育推進計画）を策定しました。**

**問合せ**／健康増進センター ☎049－252－3771

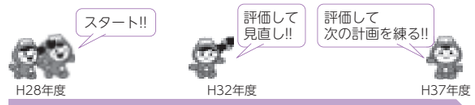
心身ともに健康で、生涯を通じて健やかな生活を送ることは、すべての市民の願いです。年齢や障がいの有無にかかわらず、すべての市民が住みなれた地域で自分らしくいきいきと過ごすためには、市民一人ひとりが健康の大切さに気づき、健康づくりに主体的に取り組むことが必要です。

そのためには、家庭、地域、関係機関、行政などが一体となり推進することが不可欠です。

この計画では、「みんなでつくる　健康長寿のまち　富士見」を基本理念として、一人ひとりがより活躍できる健康長寿のまちを目指していきます。

**【計画期間】**

平成28年度から平成37年度までの10年間を計画期間とし、平成32年度に中間評価と必要な見直しを行い、平成37年度に最終評価と次期計画の策定に向けた見直しを行います。また、国の動向や社会情勢の変化などへの対応が必要となった場合は、適宜見直しを行います。

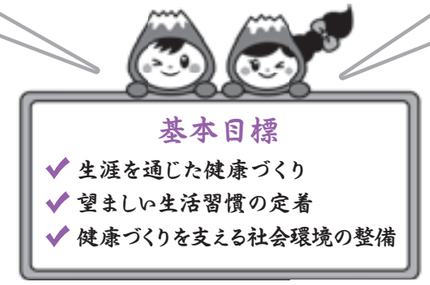


パワーアップ体操

## 「健康ライフ☆ふじみ」の基本目標と基本方針

基本理念は
**「みんなでつくる 健康長寿のまち 富士見」**

基本理念を達成するために３つの基本目標があって、さらに５つの基本方針があるんだね！




### 基本方針①　栄養・食生活（食育推進計画）

○乳幼児期から高齢期に至るまで、健康的な食習慣を身につけられるよう食育を推進し、関係機関と連携し家族や地域の人々とともに楽しむ食事の重要性についての普及啓発に努めます。
○食に関する理解や地産地消を通して感謝の心がはぐくまれるよう取組みを進めます。

### 基本方針②　身体活動・運動

○地域での生涯スポーツ活動の普及や健康・体力づくり、コミュニティの醸成を図るため、誰もが気軽に楽しめるスポーツ・レクリエーション活動の普及・充実を図ります。

### 基本方針③　健康管理

○妊娠・出産から児童生徒に至るまで、親子の健康な生活と子どもの健やかな発育・発達を促すため、健診や相談の充実、食育の推進に努めます。
○成人の健康に対する意識を高め、特定健診などの受診率・実施率の向上を図るとともに、健康教育・相談の機会などを充実させ、生活習慣病の予防に向けた取組みを推進します。
○各種がん検診の普及啓発を進め受診率向上に努めます。

### 基本方針④　こころの健康

○こころの健康づくりに関する知識の習得や、こころの病気への理解の促進を図ります。
○専門機関などに相談できる体制の整備に努めます。

### 基本方針⑤　歯と口腔の健康

○「富士見市歯科口腔保健推進計画～歯っぴーライフ☆ふじみ～」に基づき、歯科口腔保健を推進します。
○妊娠期から高齢期に至るまで、生涯を通じた歯と口腔の健康づくりに向けた取組みを推進します。



# 施策事業展開

## 【栄養・食生活】

- 食育や望ましい食習慣についての普及啓発を行います。
- 食と健康づくりに関する教室や相談を実施します。
- 季節に応じた食材を使った料理や、郷土料理などの伝統的な食文化を学ぶ機会をつくります。

食生活改善推進員の活動のようす

## 【身体活動・運動】

- 身体を動かして遊んだり運動したりできる機会や場所の情報を提供します。
- 健康づくりのための運動について、普及啓発を行います。
- 生活習慣病予防など、健康づくりのための運動指導を行います。
- 運動やレクリエーションを通じた仲間づくりを推進します。

運動の魅力を語る眞家さん。「パワーアップふれあい」の代表も務める。

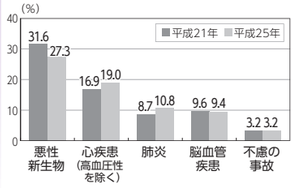
**パワーアップ体操で心も身体も充実!!**

健康増進センターの職員からの紹介で、４年ほど前からパワーアップ体操を始めました。以前は運動をほとんどしておらず、頸椎（けいつい）の手術をしたこともあり、少しの段差でも転んでしまうことが多かったのですが、始めてから半年で転ばなくなりました。また、健康に対する意識も高まり、パワーアップ体操だけでなくラジオ体操などにも参加するようになって、仲間の輪がどんどん広がっています。

パワーアップ体操のグループも参加者も増えています。家にこもりがちな方はぜひ外に出てきて、一緒に体を動かしましょう!!

**眞家秀夫（まいえひでお）さん（81）（鶴瀬西在住）**

## 【健康管理】



資料：埼玉県保健統計年報より作成（平成21年・25年）

- 親子の健康な生活と乳幼児の健やかな発育・発達を促すため、健診や相談の充実、仲間づくり、食育の推進に努めます。
- 健康づくりや食に関する情報の発信を行います。また、市民それぞれの健康状態や生活習慣に合わせた健康教育や健康相談を充実します。
- 健診およびがん検診の受診率向上に向けて、受診の機会を提供します。

## 【こころの健康】

- こころの健康について、広報「ふじみ」や市ホームページを通じた普及啓発や情報提供を行います。
- 児童生徒のこころの健康づくりに向け、家庭や地域などと連携し、教育、普及啓発、相談などの取組みを推進します。
- 相談支援体制の充実を図るとともに、相談窓口の周知を図ります。

**♥こころの体温計（本人モード）**

**ストレス度・落ち込み度が分かります。**

本人モード　結果画面（例）

市で導入した心の体温計。気軽に落ち込み度などがチェックできます。
（https://fishbowlindex.jp/fujimi/）

健康づくりを進めていくためには、市民一人ひとりが自らの生活習慣に目を向け、主体的に取り組むだけでなく、仲間や地域との連携が欠かせず、協力すればより一層の効果を得られます。その結果得られるものは自らの健康だけにとどまらず、仲間の健康に加え、住みよい地域づくりへとつながっていきます。

みんなで健康長寿のまちをつくりましょう。

## 【歯と口腔の健康】

- 妊娠中から出産後１年以内の、歯科健診受診を促進する環境づくりを進めます。
- フッ化物の利用を促進します。
- ８０２０（はちまるにいまる）運動を通して、成人期の口腔保健の知識を普及します。

３歳児のフッ化物塗布のようす