

～みんなで作ろう

健康・元気に暮らせるまち きくがわ～

菊川すこやかプランを策定しました

「人生100年時代」といわれる今、いつまでも健康で心豊かに暮らし続けることは、誰もが望む共通の願いです。個人が健やかで自立した生活を維持するためにも、健康寿命が重要です。健康寿命を伸ばすため、できることから取り組んでみませんか。

問 健康づくり課健康増進係(プラザけやき内☎37-1175)



■ 6つの健康づくり領域を基本に取り組みましょう

近年、急速な少子高齢化の進行とともに、生活習慣病や要介護者が増加しています。本市では、令和6年度から令和17年度までの12カ年を期間とした「第3次菊川すこやかプラン」を令和6年3月に策定しました。6つの健康づくり領域を基本として、それぞれの目指す姿と取り組みをまとめました。以下を参考に、みんなで健康づくりに取り組んでいきましょう。



©菊川市

2 運動

目指す姿 ライフスタイルに合った運動習慣を身につけ、健康な体づくりをしていきます。

市民の取り組み

- 運動による生活習慣病、ロコモティブシンドローム、フレイルについての知識を深め、予防に努めます。
- 通勤、通学時に歩くなど日常生活の中で意識的に体を動かします。

地域・職場・学校の取り組み

- ライフステージに応じた運動習慣を身につけるための啓発活動を行っていきます。
- 意識的にからだを動かし、スポーツに親しむ場や機会をつくりまします。

1 食育・食生活

目指す姿 正しい知識を身につけ、バランスの良い食事をとります。また、食に関心を持ち、食事を楽しまします。

市民の取り組み

- 主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスの良い食事をします。
- 地元食材を利用し、毎食野菜を食べるようにします。
- 塩分をとりすぎないように気をつけます。
- 緑茶を毎日飲むように心がけます。

地域・職場・学校の取り組み

- 食を通じた地域のふれあいを推進します。
- 食に関する活動を積極的に行います。
- 野菜づくりや料理、茶葉から淹れた緑茶を飲むなどの機会をつくり、食について学びます。

3 休養・こころ

目指す姿 十分な睡眠や休養、自分に合ったストレス解消法を持ち、地域で支え合えるまちをつくりまします。

市民の取り組み

- 規則正しい生活を送り、十分な睡眠と休養をとることに努めます。
- 自分に合ったストレスの解消法を持つとともに、ワーク・ライフ・バランスに取り組まします。
- 人や地域とのつながりを大切にし、身近な人とのコミュニケーションを大切にします。
- 心配事を相談できる相手を持ち、必要により専門機関に相談します。

地域・職場・学校の取り組み

- こころの健康づくり、睡眠に関する正しい知識について学ぶ機会を提供します。
- こころの不調のサインに周囲が早く気づき、支援できるよう働きかけます。