



健康の窓

これから10年の健康づくりの指針

健康やすぎ21を

策定しました

■問い合わせ
いきいき健康課
TEL 23-3207

予防を重視した健康づくりを推進します

市民の健康づくりと食育の推進を図るため、第3次健康増進計画と第2次食育推進計画を一体的にした「健康やすぎ21」を3月に策定しました。検診データ、人口統計などをもとに洗い出した健康課題を認識し、市民に対し予防を重視した健康づくりを推進します。

計画のイメージ

基本理念
「元気でいきいきと安心して暮らせるまちづくり」

基本目標 健康寿命の延伸

重点とする健康づくりの3つの柱

- ①生涯を通じた健康づくり
- ②健康を支援する環境づくり
- ③住民主体の地域活動の推進

施策の方向

- 定期的に健康診断・がん検診を受診する習慣づくり
- 糖尿病などの生活習慣病とがんの予防
- 運動などの健康的な生活習慣づくり
- こころの健康と自死の予防
- 歯と口腔の健康づくり
- 親子の健康づくり
- 食育の推進

計画期間
平成28～37年度
(10年間)

※「健康やすぎ21」は市のホームページで見ることができます

健康寿命を意識しましょう

「健康やすぎ21」では、健康寿命の延伸を基本目標として掲げています。健康寿命とは、元気に身の回りのことを自分でできる期間の平均値で、国では男性70・42歳、女性73・62歳（厚生労働省※平成22年）となっています。この健康寿命を伸ばすため、家族や地域、学校、行政、企業や関係団体と一体となって市民の健康づくりと食育推進に取り組みます。

健康寿命を低下させる大きな要因の一つである生活習慣病（肥満、高血圧、糖尿病、脳血管疾患、がんなど）は、予防できます。日々の生活習慣が大きく影響することを一人一人が認識し、改善に努めましょう。

○主な健康指標の目標

- ・メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の減少
- ・がん死亡率の減少
- ・脳卒中死亡率の減少
- ・虚血性心疾患死亡率の減少
- ・自殺死亡率の減少
- ・8020達成者の増加 など

和田美和管理栄養士の ちよこし食育レシピ

材料（4人分）

さば…60g×4切れ、玉ねぎ…120g
人参…40g、ピーマン…40g
塩・こしょう、油…大さじ2/3

調味料A（昆布出し汁…160cc、酢…大さじ4、濃口しょうゆ…大さじ1と1/3、みりん…大さじ2、酒…大さじ2、赤唐辛子…少々）

焼きさばのさっぱり南蛮漬け

（1人あたり）エネルギー=149kcal 塩分=1.1g

（作り方）

- ①玉ねぎは薄切り、人参、ピーマンは細切りにする。
- ②小鍋に調味料Aを入れてひと煮立ちさせ冷ましておく。
- ③さばを2等分に切り、塩、こしょう少々を振る。
- ④フライパンに油を入れ、人参、玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、塩こしょうで味をととのえ、熱いうちに②につける。
- ⑤④のフライパンを洗わずに③を入れ、両面をこんがり焼き、熱いうちに④に漬ける。

