健康むなかた21 やってみよう!

第102回

人も地域も\元気な/まちを目指して！

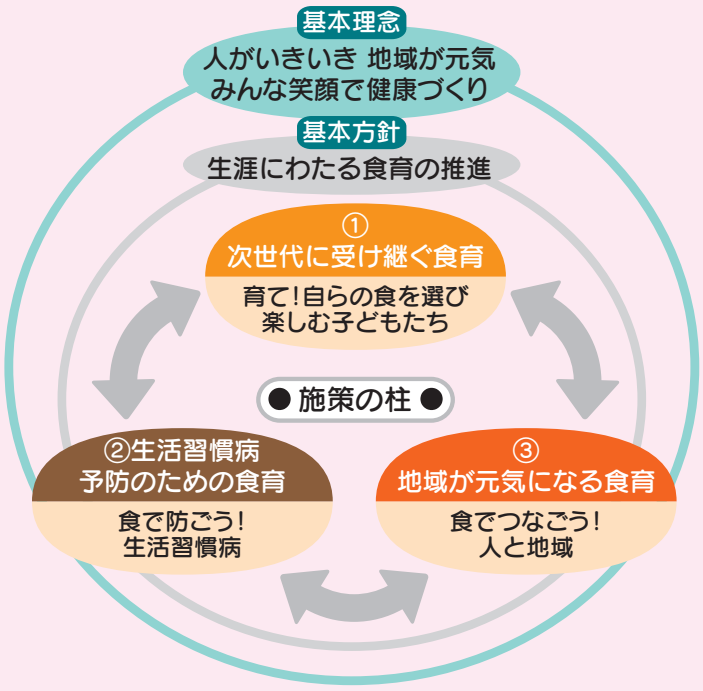
市では、4月に市健康増進計画「第2次健康むなかた21」、市食育推進計画「第2次健康むなかた食育プラン」をスタートしました。両計画の基本理念である「人がいきいき 地域が元気 みんな笑顔で健康づくり」を目指して、関係機関・団体と協働で、平成36年度までの10年間さまざまな取り組みを進めていきます。

■問い合わせ先　健康課　☎(36)1187

第2次健康むなかた食育プラン

食を通して元気な人・まちに！

市民が生涯にわたり食育を実践することで、健康で充実した生活を送り、豊かな人間性を育み、食を通して人と地域がつながる活力あるまちを目指します。施策の柱を3つ設け、目指す姿をそれぞれ設定し、計画を推進します。



主な取り組み

▽食育に関する講座等の開催　▽特定健康診査・特定保健指導の実施
▽宗像産の農水産物を使った料理教室等の開催

市民のみなさんへの取り組みのススメ（抜粋）

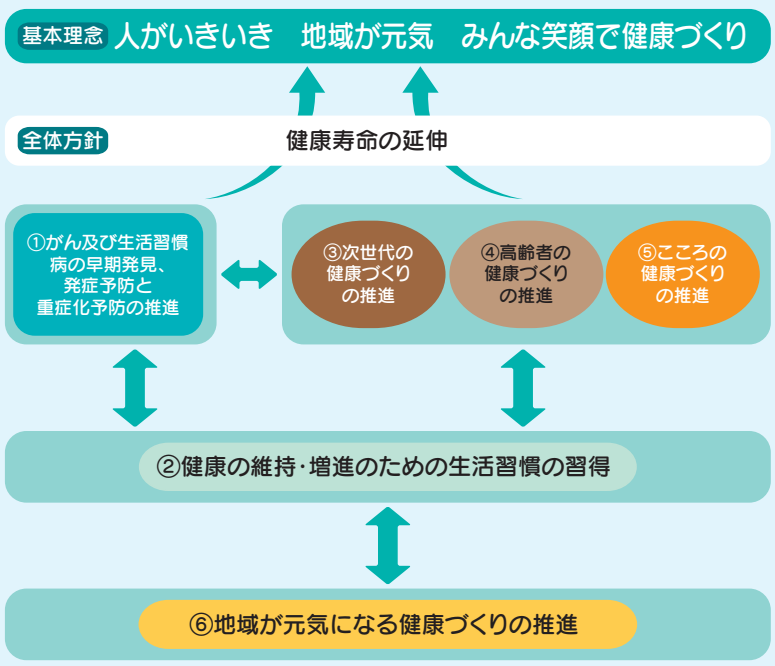
▽毎日朝食を　▽栄養バランスのとれた食事を
▽家族そろって食事を　▽宗像産の食材を食べよう
▽適正体重の維持　▽毎年健診を受けよう　▽減塩を心がけよう
▽ごみを分別しよう　▽食のイベントに参加しよう

第2次健康むなかた21

目指せ！　健康寿命の延伸

高齢化の進展による疾病構造の変化を踏まえ、生活習慣病の発症・重症化予防に重点を置いた対策を推進。身近な場所で健康づくりや介護予防に取り組むことができる環境を整備し、健康寿命の延伸を目指します。

子どもの頃からより良い生活習慣を身につけ、高齢になっても元気に暮らすことができるよう、施策の柱を6つ設け、計画を推進します。



主な目標

▽がんの早期発見・治療に努める
▽食と運動に関する健康的な習慣を身につける
▽子どもの健やかな生活習慣を形成する　▽元気な高齢者を増やす
▽こころの健康の維持・増進を図る　▽元気なコミュニティづくり

自分に合った健康づくり・食育を実践！

みなさんの頑張りに、日々刺激を受けています。運動の継続で、体幹が強化され、柔軟性も上がりました。体重も減ってきてうれしいです。今後も体力アップに努めたいと思います。

アクアドームで日々、体を鍛えている土屋勉さん（右）

アクアドームでは、日常の運動も、楽しく無理なく継続できるようサポートしていますので、ぜひ遊びに来てください。

スタッフの甲斐龍介さん

市民のみなさんの健康と宗像の食の良さを伝えるために、子どもから高齢者向けの料理教室を各地域で実施しています。ぜひ、参加してください。

市食進会会長・橋本良子さん

市民のみなさん一人一人、地域、学校、関係機関・団体、市が連携・協働しながら、地域全体で健康づくりと食育に取り組み、元気な宗像市を目指しましょう。

具体的な健康づくりや食育の活動については、市広報紙毎月15日号の「健康むなかた21」で紹介していきます。ぜひ、見てください。

＊両計画の概要版は、市広報紙6月15日号と一緒に全戸配布しています

編集後記

■復興24年目を迎えた田熊山笠、本陣を「いせきんぐ宗像」に設置。飾り山には多くの市民が訪れた■表表題が賤ヶ岳の合戦、見送りは関ヶ原基次奮戦、津屋崎人形師の作だ■フィナーレの追い山は「いせきんぐ通り」を勇壮に駆け抜け市民を魅了した。弥生遺跡のオープニングにぎわいを添える祭りとなった（や）

■夏休みも後半。ひと昔、いやふた昔前「夏休みの友」という毎日きちんとしていけば終わるはずの宿題テキストに追われていたのを思い出す■世界文化遺産の推薦候補に決定し、注目される市となり夏休みの宿題の題材にあがるのが増えるかなあ■子どもたちにも分かりやすく、読みやすい広報紙を目指そう（ひ）

■朝食は取るし栄養のバランスも悪くない。減塩に心掛け適正体重も今のところ維持。生活習慣病とは無縁と挑んだ健康診断■なのに結果は「生活習慣を見直しましょう」。黙っていても運動不足はしっかり数値に反映される…■今からでも遅くない、健康寿命の延伸のため、食と運動で健康的な習慣を身につけたい（み）

さしのべて　あなたの手こそ　救いの手（椛島匡（まさし）・城山中1年）
友達に　優しい心　配ろうよ（野原佑奈（ゆうな）・自由ヶ丘中2年）
考えて　言葉の暴力　やめようよ（有田彩恵（さえ）・日の里中1年）
つなごうよ　優しい言葉の　バトンパス（入江樹（いつき）・玄海中2年）