

富士市健康増進計画

健康ふじ21計画Ⅱ

平成13年度に策定した「健康ふじ21計画」の終了に当たり、新しく「健康ふじ21計画Ⅱ」を策定しました



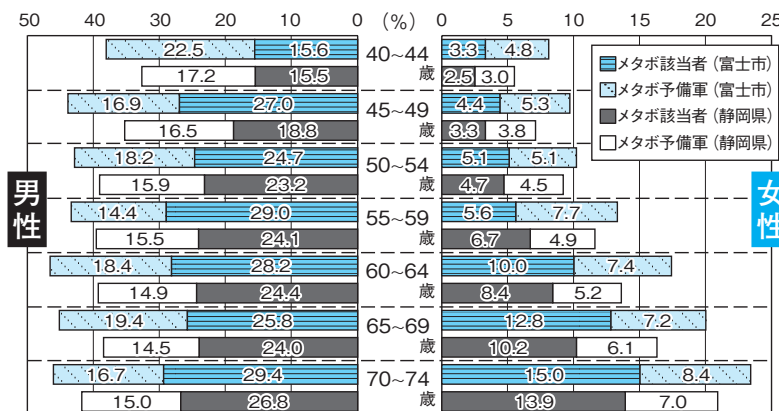
富士市民の健康状況

近年、人口の急速な高齢化や生活・労働環境の変化により、疾病構造が変化し、疾病全体に占めるがん、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加しています。

富士市でも、市民の死亡の原因を見ると、三大疾患であるがんが30・7%、心疾患が12・1%、脳血管疾患が10・9%と全体の53・7%を占めています。

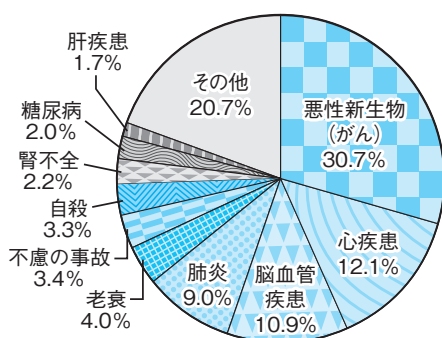
さらに内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の該当者及び予備軍の割合も、男女ともに県全体の割合より高くなっています。また、ライフスタイルや個人の価値観の多様化などにより、社会全体の人間関係が希薄化し、孤立や育児不安など、心の問題も生じてきています。

内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）該当者及び予備軍



（資料）平成20年度 特定健診・保健指導に係る健診等データ 報告書（静岡県）から

富士市の死因別死亡割合



（資料）平成21年度 静岡県人口動態統計から

「健康ふじ21計画Ⅱ」の策定

このような現状を踏まえ、健やかで心豊かに生活していくため、「生活習慣病の予防」と「心の健康づくり」を強化し、健康寿命を延ばすために策定したのが「健康ふじ21計画Ⅱ」です。



健康ふじ21計画Ⅱ 平成23年4月～32年3月

健康で 笑顔あふれる 明るい 富士市

「健康ふじ21計画Ⅱ」の将来像

健康で 笑顔あふれる 明るい 富士市

ヘルスプロモーション という考え方

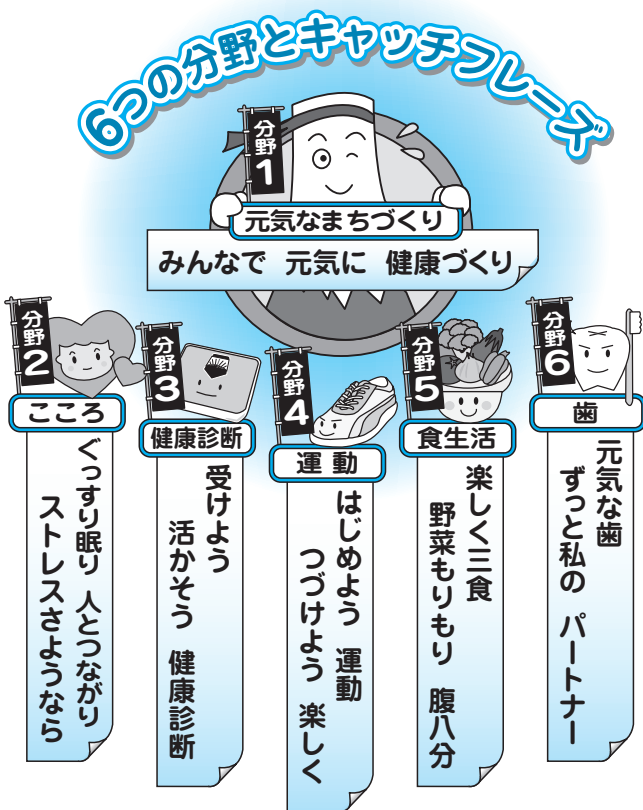
ヘルスプロモーションとは、自分の健康を自分で管理できるように、地域全体で健康づくりに取り組むことを言います。

「健康ふじ21計画Ⅱ」は、この考え方を基本に、理想とする将来像として「健康で 笑顔あふれる 明るい 富士市」を目指します。計画期間は平成23年4月～32年3月の10年間。行政だけでなく、各種団体や市民の代表で構成された

「健康ふじ21推進会議」での議論のもと、6つの重点分野を設定しました。

将来像実現のための 6つの重点分野

「健康ふじ21計画Ⅱ」は、理想とする将来像の実現のため、「元気なまちづくり」「運動」「食生活」「歯」の6つの重点分野で市民の健康づくりを進めます。今年度は特に「健康診断」の取り組みを進めていきます。



6つの分野は健康へのキーワード。

家庭や地域、職場や学校で、子どもから高齢者まで、みんなで取り組みましょう。



健康ふじ21推進会議副代表
はだ 羽田 たつみさん

毎日笑顔であり続けたい
積み重ねで体は変わります

私の健康づくりは体を動かすこと。毎日、ストレッチ運動をしてふだん使わない筋肉を使っています。こうした毎日の積み重ねで体は変わり、どんどん健康になっていく自分が実感できますね。

健康は、毎日のちょっとした意識があるかないかでその後の自分に大きく影響します。いつまでも毎日笑顔であり続けるため、健康について、新しいことに取り組んでみてはいかがでしょうか。



分野1 元気なまちづくり

健康づくりに取り組み、生活習慣病予防を進め、みんなが声をかけ合い、つながりを大切にして、元気で明るいまちづくりを目指します。



分野2 こころ

十分な睡眠をとり、ストレスとうまくつき合い、毎日を楽しく過ごして、みんなの笑顔と会話があふれる生活を送ることを目指します。



分野3 健康診断

健康診断を正しく理解し、定期的に必要な健康診断を受け、結果に基づく自己管理により、生涯生き生きとした毎日を過ごすことを目指します。



分野4 運動

毎日の生活の中で、自分に合った運動を、個人または家族や仲間と一緒に楽しみながら継続することを目指します。



分野5 食生活

規則正しい生活で、自分に適した食事と料理づくりを通して、みんなで「食」を楽しむことを目指します。



分野6 歯

自分の歯でよくかんでおいしく食べ、歯の健康を意識して、正しい手入れと定期健診で8020を目標とします。
※80歳でも健康な歯を20本以上維持すること。

今の自分は大丈夫？

健康チェックをしてみよう

6つの重点分野から構成される「健康ふじ21計画Ⅱ」。左記の健康チェックは、それぞれの分野の基本的な実践項目になります。健康づくりを進めていくためには、それぞれの世代に合った取り

組みが重要です。まず、自分できる簡単なことを見つけ、個人や家族はもちろん、地域ぐるみで取り組みていきましよう。

あなたの健康チェック



何か健康によいと思うことを行っていますか？

チェック ☐



悩みやストレスに自分なりに対応できていますか？

チェック ☐



健康診断を誘い合って受けていますか？

チェック ☐



運動する習慣がありますか？
(1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続)

チェック ☐



野菜料理を毎食食べていますか？

チェック ☐



定期的に歯科健診を受けていますか？

チェック ☐

健康で、その時々青春を生きてほしい

皆さん、上記の健康チェックを試してただけましたか？健康づくりは、まず今の自分の生活状況や健康状態を知ることから始まります。

「健康ふじ21計画Ⅱ」は、富士市の産業構造や地域の特性に即した健康づくりを目指しています。高齢者や子どもはもちろん、働き盛りの壮年期の皆さんにもこの計画を実践してほしいですね。

健康づくりには目的意識を持ち、ヘルスプロモーションしていくことが大切です。個人だけでなく、家族や地域で話し合い、みんなで楽しく広い意味での「健康」を推進しましょう。

そして、それぞれの人生のステージに合った健康づくりを推進し、健康寿命を少しでも長く伸ばして、その時々青春を謳歌してください。



健康ふじ21推進会議代表
医師 佐野 義夫さん

問い合わせ

健康対策課

TEL (054) 89900
FAX (054) 7172

健康づくり、応援します

◆ふじ職域健康リーダー募集
市は、職場内で健康増進を呼びかける「ふじ職域健康リーダー」の設置を勧めています。
設置事業所には、研修会の開催と健康情報の提供などを行っています。



▲設置事業所にはこのプレートをお渡しします

◆健康ふじ21推進地区講演会

とき／6月～9月

ところ／フィランセ、各地区まちづくりセンターほか

内容／生活習慣病の予防についてなど

※詳しくは全戸配布されたチラシをごらんください。

◆コミュニティFM放送

ラジオエフエフ(84.4MHz)
ボディフォーライフ

放送日／毎週月曜日 13時40分
内容／毎回、健康増進に関する耳寄りな情報を提供しています。