

みんなで取り組む健康づくり

お互いを思いやり生きる力を育む「人づくり」

自分のところと体を大切に、自ら気づき、考えることができる人づくり

様々な人とお互いの価値観を認め合い、自分の力を出し合う人づくり

みんなで取り組む健康づくりを実践していくうえで核となる人づくり

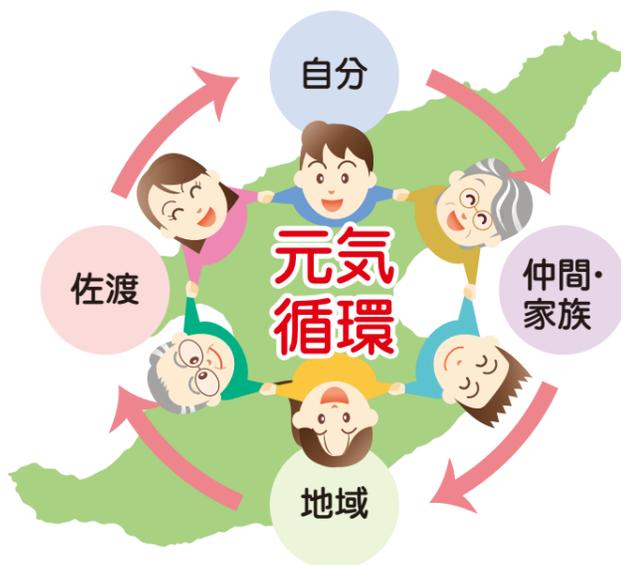
地域の「つながり」を活かして力を出し合う

地域の魅力や課題に気づき、解決方法を考える

様々な立場で知恵を出し合い、できることをみんなで考える

目指す方向を確認し、みんなで取り組む

この過程を大切にして
つながりを強化します



人と人がつながり、人が人を元気にします。

自分が元気になることで、家族や仲間
に元気が伝わり、地域に笑顔があふれ、
元気の輪（和）が広がります。

佐渡に生きる全ての人々が一つの大きな
家族のようにつながり、佐渡を盛り上げ
ていけるように、“つながり”と“元気の
循環”を大切にした健康づくりを推進し
ます。



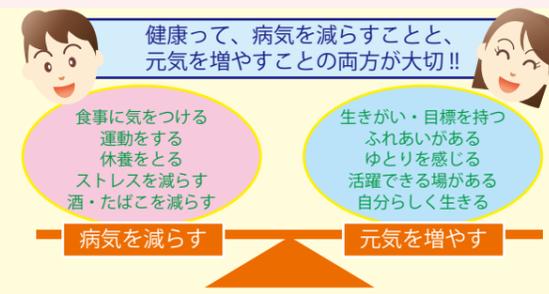
健幸さど21 第2次計画 概要版



あなたの笑顔はみんなの元気

健やかでいきいきと自分らしい人生を送ることは全ての人の願いであり、笑顔と活力あふれる豊かな社会の基礎となります。

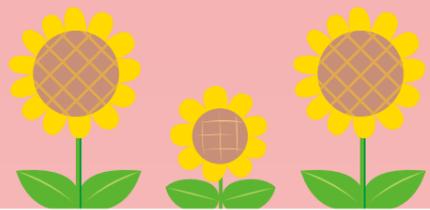
佐渡市では、病気を減らし元気を増やす健康づくりに取り組み、「自分が元気に、家族や仲間が元気に、地域が元気に！」を合言葉に、元気の循環による活気あふれる地域を目指しています。



これまでの10年間に、「健幸さど21」計画で目指す健康づくりを実践する市民グループの活動が地域に広がり、主体的・積極的に健康づくりに取り組む人が増えてきました。

しかし、年々多様化・複雑化する健康問題は、個人の努力だけでは解決できないことが多くなり、これからの10年間は市民一人ひとりがお互いの価値観や生き方を認め合いながら、人と人との“絆”や、地域や関係機関の“つながり”と“協働”を強化し、地域ぐるみで健康づくりを推進することが大切になります。

「健幸さど21」第2次計画では、佐渡の豊かな自然や伝統・文化の中で、人と人との“絆”、地域や関係機関との“つながり”とそれを支える“人づくり”を大切にして、市民一人ひとりが主役となる健康づくりを推進します。



目標に向けて「取り組むこと」



育ち盛り世代 おおむね 0～18歳

ゴール 親子ともに生きていく力を身につける
ゆうき ゆうき ゆうき たからじま
～**勇気・優気・遊気が育つ佐渡島**～

目標 心身ともに健やかに育つ
子育てを通して親子ともに成長する
地域全体で子育てをする

健やかな心身と体の基礎をつくる

- ◎適切な生活習慣(早寝・早起き・朝ごはんと食後の歯みがき)を身につける
 - 市民** ・家族みんなで生活習慣を見直し、規則正しい生活を実践します。
 - 行政** ・適切な生活習慣に関する情報を提供します。
・園や学校で健康教育を行ないます。
 - 関係機関** ・健診の場で小児科医や歯科医師の健康講話を行ないます。
・健康推進員が園や学校で生活習慣の大切さを伝えます。

- ◎健やかな心身を育む
 - 市民** ・地域行事に親子で参加します。
・地域ぐるみで子育てを見守ります。
 - 行政** ・子どもとの関わり方など子育ての正しい知識を提供します。
・子育て教室などを開催します。
 - 関係機関** ・しまびと元気応援団、公民館活動、放課後児童クラブなどと連携して遊びを体験する機会を設けます。

親子の絆をつくる

- ◎子どもの成長発達を理解して、子どもと関わる
 - 市民** ・親子の会話を増やします。
・子どもの年齢に応じたお手伝いができるようにします。
 - 行政** ・子どもの発達段階をわかりやすく伝えます。
・子どもとの関わり方の知識を提供します。
 - 関係機関** ・病院でも母乳育児を推進します。
・しまびと元気応援団など子育ての先輩が育児のアドバイスやサポートをします。

働き盛り世代 おおむね 19～64歳

ゴール 人とのつながりや生きがいを持って
心身ともに元気に進もう
～一人ひとりが自分らしくいきいき輝ける働き盛り～

目標 健康を意識した生活を送る
地域とのつながりを持った生活を送る
心身の健康を意識した生活を送る

自分の生活習慣を振り返り調整する

- ◎振り返る機会をつくり、自ら適切な行動をとる
 - 市民** ・家族や仲間と誘い合って健(検)診や指導会に参加します。
・生活習慣を自ら振り返り、改善に取り組みます。
 - 行政** ・生活習慣病予防の生活を自ら考えるきっかけを作ります。
・タイムリーな情報提供をします。
 - 関係機関** ・健康推進員が地域で生活習慣病予防を伝えます。
・医師会等の協力で魅力ある健康教育に取り組みます。

- ◎心身ともに健康な暮らしが送れるよう地域ぐるみで取り組む
 - 市民** ・健康に影響する地域の風習に気づき、改善に取り組みます。
・心身のSOSに気づきみんなで声を掛け合います。
 - 行政** ・地域の健康課題をみんなで考える機会を提供します。
・生活習慣病や心身の病の正しい知識や情報提供をします。
 - 関係機関** ・健康推進員などが地域で集まる場をつくり、適切な生活習慣を啓発します。
・事業所や医療機関などと協力して、心身と体の健康づくりに取り組みます。

地域に関心を持ちつなげる

- ◎地域とつながる機会をつくり参加する
 - 市民** ・祭りなどの地域行事を大切にして、家族や仲間と参加する。
・近隣との日常的な付き合いや仲間づくりを意識する。
 - 行政** ・地域のつながり意識を地域ぐるみの活動を働きかける。
 - 関係機関** ・地域の自治会などが世代を超えて参加したくなる地域行事などの取り組みを強化する。
・公民館活動など地区活動の維持強化を図ります。

活躍盛り世代 65歳以上

ゴール 支えあいの中で自分らしく暮らせる佐渡
～生きがい・ふれあい・つながりを大切に
次世代へ伝える活躍盛り～

目標 自分に合った心身の健康を目指し、
可能な限り自立した生活を送る
地域の人とのつながりを持って安心して暮らす

生涯現役を目指し、自分に合った健康づくりに取り組む

- ◎健康でありたいという意識を持ち続ける
 - 市民** ・歩く(運動)、話す(人との交流)、働く(生涯現役)、遊ぶ(生活を楽しむ)ことを心がけ、健康づくりに努めます。
・健診やかかりつけ医などで健康状態を確認します。
 - 行政関係機関** ・身近に相談できる体制を作ります。
・健康推進員や医療機関と協力し地域に合った対策をします。

- ◎必要な時期に適切なサービスを受ける
 - 市民** ・健康づくりに関する集まりに誘い合って参加します。
・サービスを上手に利用します。
 - 行政** ・生活習慣病や介護予防の相談や学習の機会を、身近で参加しやすい場所で提供します。
・みんなが気持ちよく健康づくりや介護予防に取り組めるよう、人と人、地域と地域をつなぐ体制や仕組みをつくりまします。
 - 関係機関** ・医療機関や民間事業所と利用しやすいサービスや場づくりを工夫します。

地域の人とのつながりの中で、生きがいを持ち活躍する

- ◎自分自身の経験を活かして、次世代へ伝える
 - 市民** ・地域の様々な集まりに誘い合って参加する。
 - 行政関係機関** ・高齢者や地域住民の力が発揮できる場を作ります。
・地域の活動や行事で高齢者の力を発揮できるようにします。

- ◎市民が支えあう地域づくりに取り組む
 - 市民** ・挨拶や声かけをし、みんなで支えあう意識を持って生活します。
・健康づくりの場に積極的に参加します。
 - 行政** ・高齢者が参加できる場を設けて、地域で支えあうきっかけを作ります。
 - 関係機関** ・地域の自治会や健康推進員が、現場の声や地域のニーズを共有し、ネットワークをつなぎます。