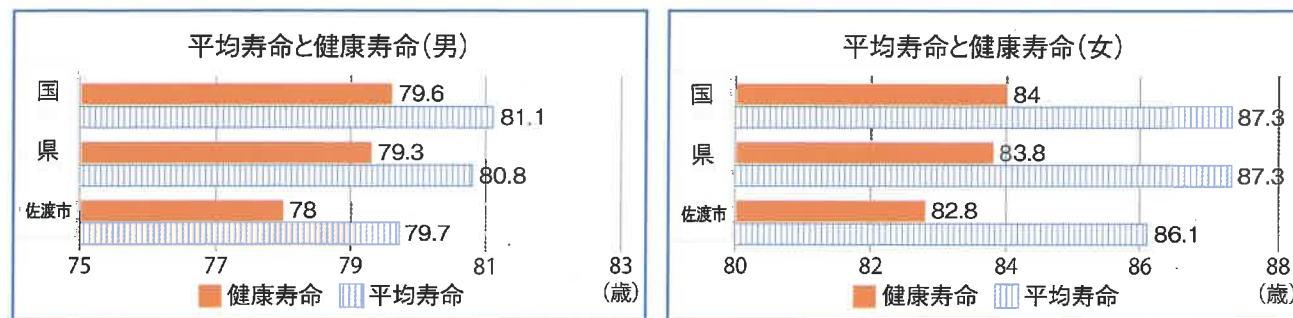


市の現状 市の平均寿命は令和元年度で男性79.7歳、女性86.1歳で
国、県の平均寿命を下回っています

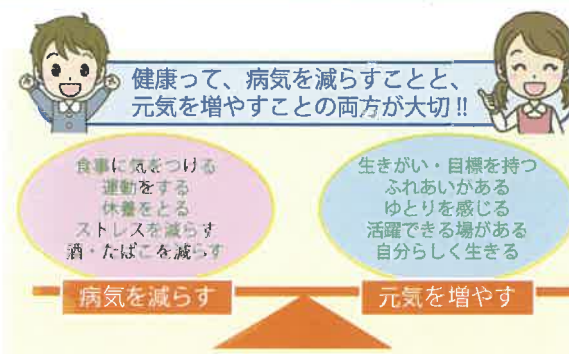


*健康寿命は「平均自立期間」と呼称。日常生活動作が自立している期間の平均「要介護2以上」を「不健康」と定義

基本方針

病気を減らし元気を増やす 健康づくりに取り組みます

- 主な方向性**
- ・子どものころから適切な生活習慣の確立
 - ・健診受診率向上と生活習慣病予防対策
 - ・フレイル予防の推進で介護予防
 - ・職域や関係機関と連携した取組
 - ・地域ぐるみでの取組の推進



「人づくり」と「つながり」を 大切にする健康づくり

人が人を元気にし、地域を元気にしてくれます。一人ひとりを認め合い、思いやりをもって、力を出し合う関係をつくります。

そして、地域のつながりを大切にした健康づくりを進めます。



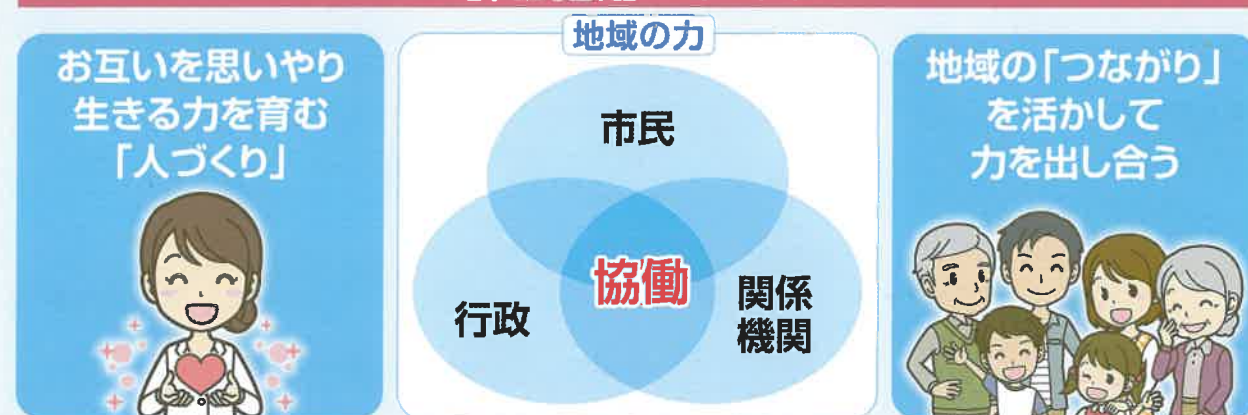
主役は市民、みんなで 力を出し合い健康づくり

健康づくりの目標を共有し、市民と関係機関・行政の連携のもとに、市民協働の健康づくりを進めます。

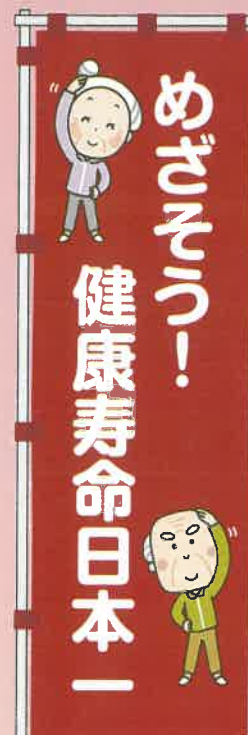


みんなで取り組む健康づくり

計画推進のしくみ



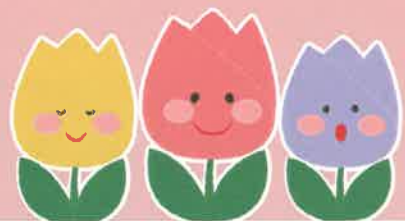
あなたの笑顔はみんなの元気 健幸さど21 第2次計画 (改定) 概要版



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

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、家族や仲間へ元気が伝わり、地域に笑顔があふれ、元気の輪（和）が広がります。

市民の一人ひとりが主体的・積極的に健康づくりに取り組み「健やかで幸せに暮らせる佐渡」の実現を目指すものです。



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

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

目標 ころも体も健やかに育つ
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

健やかなころ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する。

行 政 ・適切な生活習慣に関する情報を提供する。
・「早寝、早起き、朝ごはんと食後の歯みがき」を推進する。

・保育園や幼稚園、学校で健康教育を行なう。

関係機関 ・健診の場で小児科医が健康講話を行なう。
・健康推進員が園や学校で生活習慣の大切さを伝える。

親子の絆をつくる。

市 民 ・家族、親子の価値観に合わせ、地域の活動や行事に参加する。

・子どもの得意なことや頑張っていることを認める。

・地域で子育てを応援する。

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する。

・父親の育児参加を促すように関わる。

・世代間交流できる場や教室を開催する。

・子育てに関する支援情報を提供する。

関係機関 ・生命の授業を通じて、生命の大切さを伝える。

・子育ての先輩が育児のアドバイスやサポートをする。

・園で子どもとの関わり方について伝える。

働き盛り世代 おおむね 19～64歳

人とのつながりや生きがいを持って
ころも体も元気に進もう
～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
ころ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）診や指導会に参加する。

・生活習慣を自ら振り返り、改善に取り組む。

行 政 ・生活習慣病予防を自ら考えるきっかけをつくる。

関係機関 ・健康推進員が地域で生活習慣病予防について伝える。

・医師会の協力により、重症化予防の健康教育・

個別支援に取り組む。

◎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、みんなで改善に取り組む。

・ころの SOS に気づきみんなで声を掛け合う。

・ころの不調に一人で悩まず相談する。

行 政 ・地域の健康課題をみんなで考える機会を提供する。

・生活習慣病やころの病の正しい知識や情報を提供する。

関係機関 ・健康推進員が地域で集まる場をつくり、適切な生活習慣を啓発する。

・事業所や医療機関等と協力して、ころと体の健康づくりに取り組む。

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、家族や仲間と参加する。

・隣近所との日常的な付き合いや仲間づくりを意識した声かけを大切にする。

行 政 ・地域のつながりを意識して、地域ぐるみの活動ができるよう働きかける。

関係機関 ・地域の自治会などが世代を超えて地域行事に参加したくなる取組を進める。

活躍盛り世代 おおむね 65歳以上

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
次世代に伝える活躍盛り～

目標 自分にあ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
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、自分にあった健康づくりに取り組む。

◎健康でありたいという意欲を持ち続ける

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、健康づくりに取り組む。

・健診やかかりつけ医などで、自身の健康状態を確認する。

行 政 ・健康寿命を延ばすことができるよう、フレイル予防・介護予防の啓発に努める。

関係機関 ・健康推進員とともに地域に応じた対策に取り組む。

◎必要な時期に適切なサービスを受ける

市 民 ・公的サービスを上手に活用する。

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する。

・「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」の体制整備に向けて、検討・連携を図る。

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の工夫をする。

人とのつながりの中で、生きがいを持ち活躍できる。

◎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 ・高齢者が活躍できる場が継続できるよう、担い手を育成する。

関係機関 ・地域の活動や行事で高齢者の力を活かせるようにする。

◎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する。

・健康づくりの場に積極的に参加する。

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つくる。

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、ネットワークでつながる。

