



「健康さと21」第2次計画

第2次 佐渡市歯科保健計画

第2次 佐渡市食育推進計画

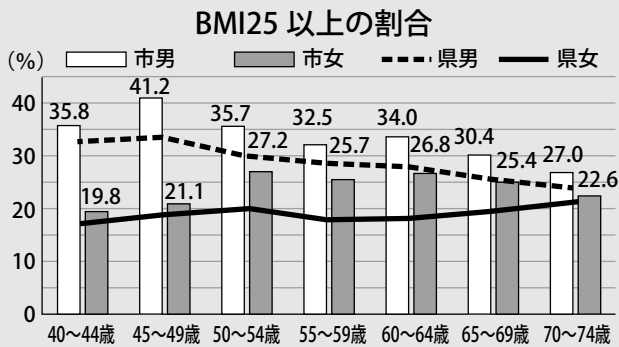
を紹介 します

第2次計画改訂にあたり、3計画共通の視点で一体的に健康づくりを推進します。
今回は『働き盛り世代(おおむね19~64歳)の計画』について紹介します。
働き盛り世代は、仕事や家庭において中心的役割を担う責任ある存在であり心身ともに多忙な立場にあります。

【現状】

佐渡市国民健康保険が行う特定健康診査の結果からは、全ての年代で肥満が多く、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の割合も県平均より多くなっています。多忙のため健診受診の時間が取りにくい、必要性はわかっているにもかかわらず、運動や食事などの生活習慣の改善ができないことが影響していると考えられます。

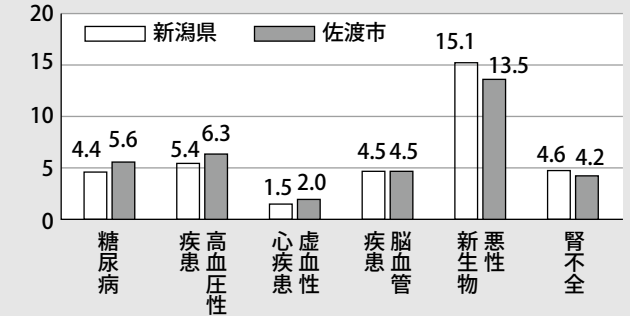
【平成27年度特定健診・健康診査結果】



※BMIとは、肥満度を示す体格指数(25以上が肥満)満腹まで食べる、濃い味つけを好む傾向も見られます。

【平成26年度県調整交付金健康増進事業実施状況報告】

(%) 国民健康保険医療費における生活習慣病の割合



【市民・関係者の声】

- ・忙しくて無理をしてしまう年代だけど、体の声に耳を傾け、自分の体を大事にしてほしい。
- ・地域の組織、行事が縮小している。意識して地域や仲間とのつながりを作っていけないといけない。

【重点取組】

佐渡の大黒柱であるこの世代の人が、人とのつながりや生きがいを持って、体も心も大切に、自分らしく暮らせることを目指します。

- 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
 - ・心身ともに健康な暮らしが送れるように地域ぐるみで取り組む
- 地域に関心を持ちつながる
 - ・地域とつながる機会をつくり参加する



- 目指す姿**
- 自分の心と体を大切に、健康を意識した生活を送る
 - 家族や仲間との時間を大切にして、充実した生活を送る
 - 仲間や地域の人とつながりを持ち、地域を支える一員となる
 - 地域に愛着を持ち、元気な佐渡をつくるための担い手となる

次号は、『活躍盛り世代(65歳以上)の計画』について、紹介します。

お問い合わせ 市役所市民生活課健康推進室 健康増進係 ☎63-3115