



「健康さと21」第2次計画

第2次 佐渡市歯科保健計画

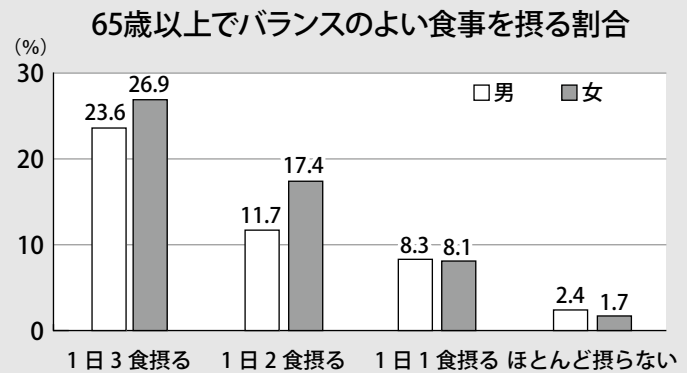
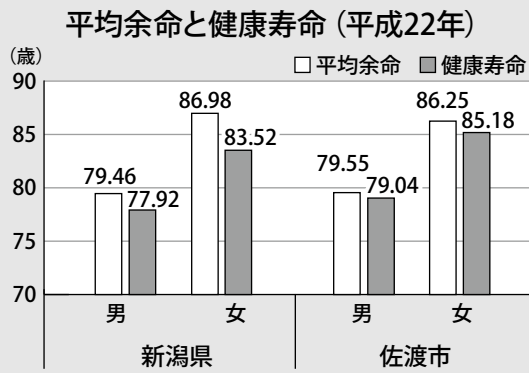
第2次 佐渡市食育推進計画

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**活躍盛り世代(おおむね65歳以上)**の計画について紹介します。
活躍盛り世代は、自分のできることをして地域に貢献している世代です。

【現状】

市では高齢になっても農業や漁業に従事する人や、趣味で畑仕事や漁に親しむ人が多くいます。高齢化が進むとともに、支援の必要性が高い世帯が増えています。健康寿命を延ばすことで介護が必要となる時期を少しでも遅らせること、家庭や地域の中で役割を持ち、お互いを思いやり、支えあい、助け合い、介護が必要となっても自分らしく生活できる地域をつくるのが急務です。



【平成22年 簡易生命表より試算】

【平成27年度佐渡市特定健診・健康診査問診結果より】

- ・佐渡市は県平均より健康寿命が長いことがわかりました。老いや病気と上手に付き合って、生涯現役であるためにも、閉じこもらずに外出する機会を増やしましょう。
- ・自分の歯が20本以上あるとしっかり噛んで何でも食べられます。
- ・1日3食、バランスのよい食事(「主食」+「主菜」+「副菜」がそろそろ)を摂っている人は男女合せて50.5%です。きちんと食べて健康寿命を延ばしましょう。

【重点取組】 住み慣れた地域で、自分らしく生活できる支え合いの地域づくりを目指します。

○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欲を持ち続ける
- ・必要な時期に適切なサービスを受ける

○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
- ・市民が支えあう地域づくりに取り組む

- 目指す姿
- 健康でありたいという意欲を持ち、かかりつけ医や健診の場を活用する
 - 自分の老いと上手に付き合う
 - 住み慣れた地域で互いに見守り支えあいながら、生涯現役でいきいきと過ごす
 - 自分の経験を生かして、次世代へ伝える

これからの10年間、3つの計画を推進することで健やかな「こころ」と「からだ」をつくり、健康寿命の延伸と生涯現役を目指します。

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