

笑って

支えて

いきいき健康

高島市健康増進計画

「健康たかしま21プラン」を策定

健康を維持することは、自分の人生の目標を達成するための大切な要素となります。高島市の高齢化率は26.6%と県平均を大きく上回り、さらに出生数は年々減少し、滋賀県の中でも少子高齢化が急速に進むことが予測されています。健康状況をみると、交通事情や積雪の多い地域特性から、日頃から自動車や自転車での移動が多く、運動量が不足している現状があり、運動不足からくる肥満は、高血圧や心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病を引き起こす要因のひとつとなっています。

若い時期から自らの健康管理に努め生活習慣病を予防し、高齢になっても元気で暮らすことは、今後高齢化がさらに進む高島市にとって大きな課題といえます。そこで、高島市

高島市の取り組み

1. 生活習慣病罹患数の減少
(運動、栄養・食生活の改善)
2. 健診(検診)受診者数の増加
3. 自殺者数の減少も視野に入れたこころの健康
4. 歯の健康
5. たばこ対策
6. 健康づくりを意識したまちづくり

において市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組み、いきいきとした高齢者が増えると同時に、その

ことを支援する環境づくりを推進することを目的として、「健康たかしま21プラン」を策定しました。この計画では、市民の皆さんをはじめ、

行政機関や関係機関等がパートナーシップを結び、同じ目標に向かって健康づくりに取り組んでいくための目標を設けています。

■基本理念(めざす姿)

地域のつながりの中で、
全ての市民が元気でいきいき暮らすことができる

■基本方針

1. からだづくり

市民一人ひとりがいきいき暮らすためには、健康が基本です。

本市の四季折々の景観を楽しみながら新たな運動習慣を獲得したり、自然豊かな高島の地でとれた食材が毎日の食卓に並び、おいしく食べられることが大切であることを市民の皆さんとともに理解し、からだづくりのための望ましい生活習慣が定着するよう支援します。

2. 生きることの目標(命の大切さ)

健康を維持することは、自分の人生の目標を達成するために必要なことの一つです。本市では市民一人ひとりが、「生きていて良かった」と思える満足感のある人生をおくれるような目標が持てるよう、市民の

3. 地域でのつながりの大切さ

皆さんとともに考えていきます。そのためには高島の自然や生あるものを大切にしてきたことを再認識し、市民一人ひとりが「そのひとりの」生きていくことを支援します。

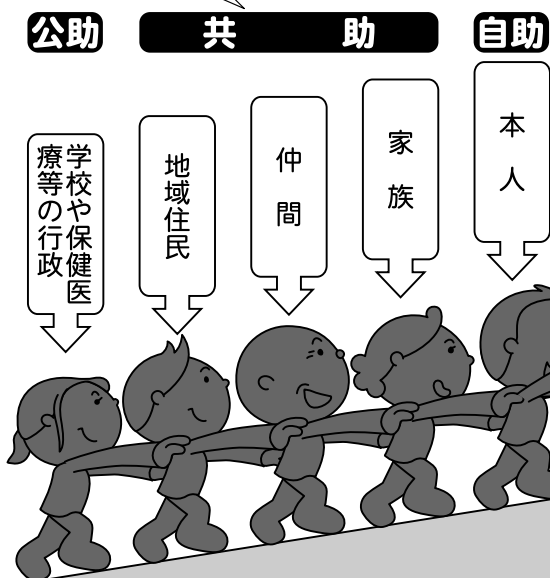
一人ひとりが健康に良い行動を継続していくためには、一人で頑張るだけではなく家族や仲間と一緒に継続することが大切です。そのためには、何よりも地域でのつながりが大切であり、従来からある区での活動や新たな地域の形成も視野に入れながら、「コミュニケーションを強化し、個人のプライバシーを尊重しつつ、一世帯が孤立しないよう、地域づくりを市民の皆さんとともに考えていきます。

健康たかしま 21プラン

めざすものは
豊かな人生

環境づくり

いろいろな意味での
応援団が必要です



ヘルスプロモーションの理念