

## 主役は市民一人ひとり

市民の考えに基づいて、個人や地域社会が具体的に取り組める計画とするために、市民と関係団体、行政が一体となって話し合いの場を持ち、検討をしました。



### 健康づくり井戸端会議

「健康なまち」の実現のため、各世代の健康づくりについて「大切だと思うこと・必要なこと」など自由に意見交換を行い、自分たちの健康なまちづくりについて考えました。

- 実施会場 13会場
- 実施期間 平成24年5月から6月
- 参加人数 173人

(※計画策定に反映することのできた健康づくり井戸端会議)



いろいろな意見があり参考になる…みんなで考えると楽しい! これからも続けていきたいね。

やっぱり、食事、適度な運動、ストレスをためないことが必要!

人と人のつながりや会話が大事だね…

### 策定部会

世代ごとに健康なまちづくりに向けてこれまでの計画の見直しを行い、今後どのような取り組みが必要かを話し合いました。

策定部会委員は、公募及び関係機関・団体からの推薦並びに、各分野の専門家、行政の職員で構成されました。

部会員 60名 計6回開催

### 推進協議会

策定部会の検討結果を基に、計画について協議し承認を行いました。

委員 17名 計3回開催

## 第2次 ながおかヘルシープラン21 推進に向けて

それぞれの「ありたい姿」や「健康目標」に向けて、どのような行動をとり、生活をしたらよいかみんなで考えましょう。  
個人ができること、地域で取り組めることなど、いま行っていることを整理しながら、これからどんな事ができるか話し合ってみましょう。  
一人ひとりの力が、地域の力になり、健康なまちづくりへとつながります。

健康づくりは身近な取り組みから 私(たち)ができる健康づくりについて考えてみましょう。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 第2次ながおかヘルシープラン21

長岡市福祉保健部健康課

〒940-0086 新潟県長岡市西千手2丁目5番1号  
TEL.(0258)32-5000 FAX.(0258)39-5222  
E-mail:kenkou@city.nagaoka.lg.jp

長岡市ホームページ <http://www.city.nagaoka.niigata.jp>

概要版

第2次 ~人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち~

# ながおかヘルシープラン21

◆期間/2013年~2022年◆



### ながおかヘルシープランとは…

年齢や性別、障がいの有無にかかわらず、すべての市民が地域でいきいきと自分らしく暮らせることを目指してつくられた、健康なまちづくり計画です。

長岡市

## 「第2次ながおかヘルシープラン21」が目指すもの

長岡市は、平成15年度に「ながおかヘルシープラン21(第1次健康増進計画)」を策定し、「人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか」の実現を目指して取り組みを進めてきました。

計画策定から10年の間、少子高齢化の急激な進展や、生活習慣病の増加、3度の市町村合併による市域の拡大など、市民をとりまく状況は大きく変動しています。「第2次ながおかヘルシープラン21」は、このような変化に対応し、これまでの健康づくりの取り組みの評価と、世代ごとのありたい姿を再確認し、市民一人ひとりがそのありたい姿に向かって主体的に取り組むために策定したものです。

個人が行う健康づくりを支援するため、家庭、地域、関係機関・団体、行政がそれぞれの役割を担って取り組んでいきます。

この計画は、市民による「健康づくり井戸端会議」での意見をもとに検討の上、まとめられたものであり、市民の幅広い健康観に基づいて構成されています。

