

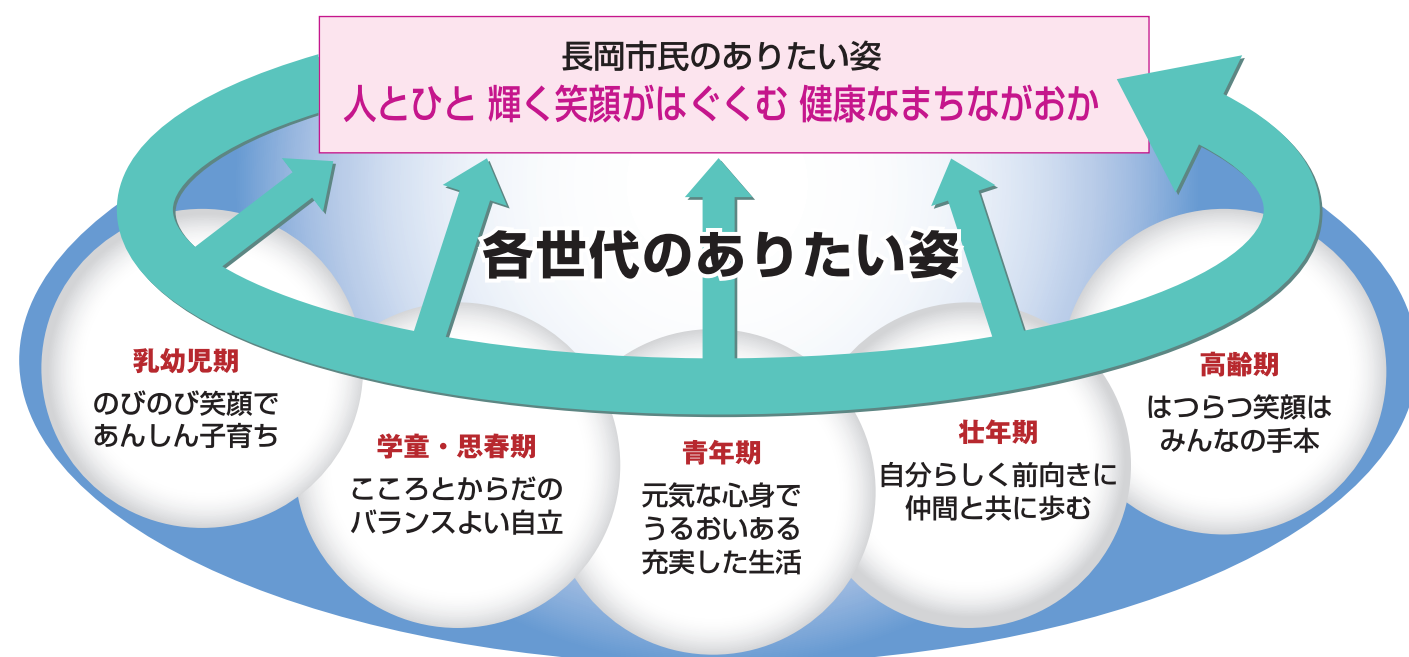
策定にあたって

長岡市では、健康診査事業や健康増進事業などを積極的に推進し、市民の健康づくりに努めてきました。しかし、時代の移り変わりとともに急速な少子高齢化や生活習慣病の増大、生活様式の変化など、市民を取り巻く状況は大きく変化しています。また、健康に対する価値観も様々になり、一人ひとりが日常生活の中で健康づくりを意識すること、それぞれの健康づくりが実現できる環境づくりが求められています。

そこで病気の予防対策にとどまらず、家庭・地域社会・行政が一体となり個人の健康が守られるまちづくりを進めるという視点を取り入れ、乳幼児期から高齢期までの各世代に応じたありたい姿を設定し、市民一人ひとりがそれに向かって取り組みができるよう、計画を策定しました。

「ながおかヘルシープラン21」が目指すもの

ながおかヘルシープラン21が目指すものは、「人とひと 輝く笑顔がはぐくむ 健康なまち ながおか」の実現です。長岡市では乳幼児期から高齢期まで、生涯を通じた健康づくりを進めます。個人が行なう健康づくりを支援するため、家族や家庭、地域の団体・機関、行政がそれぞれの役割を担って取り組んでいきます。



私(あなた)ができること 正しい生活習慣をこころげよう。

健康は自分自身の大切な財産です。一人ひとりが自分自身の健康に関心を持って、自分の健康は自分で守るために、健康づくりを行なうことが大切です。健康づくりには体の健康だけでなく、自分なりの目標を持って楽しくいきいきと毎日を過ごすことも欠かせません。一人で取り組むだけでなく、家族や仲間と一緒に取り組むことは、一人ではできなかったことも続けられるきっかけとなったり、楽しさも増えてきます。健やかで充実したこころ豊かな暮らしを送れるよう、みんなで健康づくりをはじめましょう。

家庭ができること 正しい生活習慣を支えよう。

家庭は食生活や睡眠などの基本的な生活習慣が養われる場です。安心して過ごせることで、心のやすらぎを得られる場でもあります。一緒に食卓を囲むなどの家族団楽を通して、いきいきと健康に生活するための活力を養うことが期待できます。

個人

家庭

地域社会

行政

*ありたい姿

長岡市民が考える「目指す健康の姿」、「こんなふうになりたいと願う健康の姿」を示しています。

地域(社会)ができること 地域で健康づくりを進めよう。

個人は地域社会の中で様々な人と関わりながら暮らしています。地域には健康づくりに関する様々な情報やネットワークがあり、コミュニティセンターはその中心となります。地域にある団体や機関、施設等が協力して地域の健康づくりを進めることで、個人の健康づくりを支援していきます。

行政ができること 健康づくりを支援する 環境づくりをします。

個人の健康づくりを行なうために必要な場や機会、情報の提供を行ないます。また、関係機関・団体との連携の仕組みづくりやネットワークの支援と健康なまちづくりに必要な環境を整備していきます。

からだ

定期的な健康診断を受けましょう。気になる場所があったら、放置せず早期治療に結びつけましょう。また、生活習慣は子どもの時に身につきます。大人が見本となって、家族みんなで規則正しい生活を送りましょう。

まだ、間に合う！生活習慣を見直そう

乳幼児期

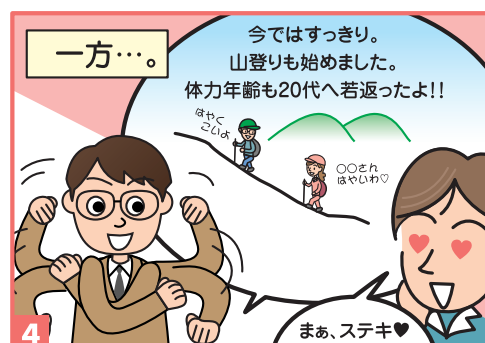
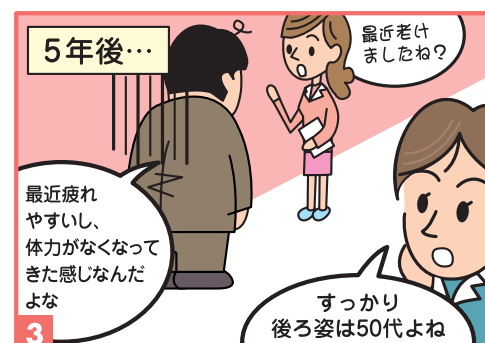
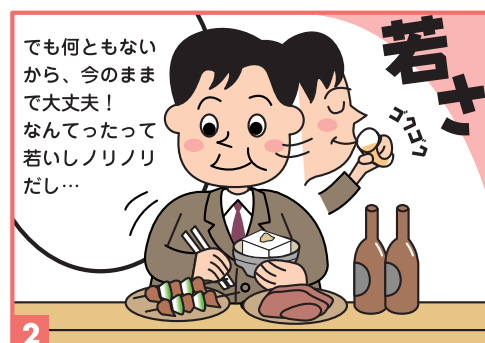
- おやつは1日2回までにしよう。
- 早寝早起きの生活リズムを確立しよう。

学童・思春期

- 生活リズムを守り早寝早起きをしよう。
- スナック菓子やファーストフードの食べすぎに注意しよう。

青年・壮年・高齢期

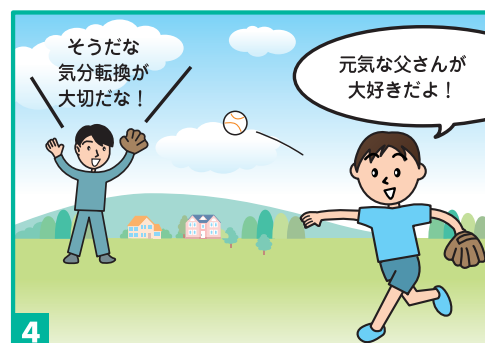
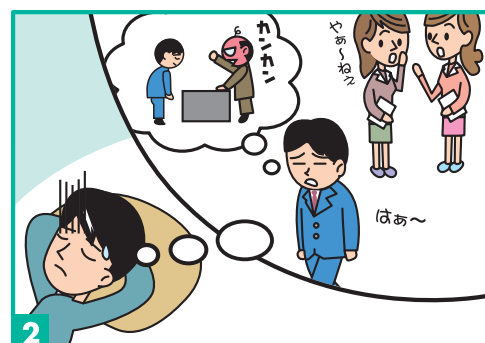
- 年に1回、健康診断を受けよう。
- 適正な飲酒量を守ろう。～1日1合まで。
- 週2日、休肝日を設けよう。



こころ・ストレス

心の健康は、体の健康にも影響を及ぼします。ストレスを減らし、睡眠や休養を十分にとって毎日元気に過ごしたいものです。また、趣味を楽しんだり身体を動かすなど自分なりの気分転換をうまくとり入れるなどストレス解消を図りましょう。

気分転換



- 悩みことは抱えず、周りの人や専門機関等に相談しよう。
- 家族で集まり団楽の場を持つよう。

乳幼児期

- 子育てを楽しむ気持ちを持つよう。

学童・思春期

- 自分の好きなこと(夢中になれること)を見つけよう。
- 学校であったことを家で話そう。

青年・壮年期

- ホットする時間を持つよう。
- 趣味や楽しみを持つよう。

高齢期

- 気の合う仲間をつくらう。
- 1日1回誰かと思いきり笑いあおう。

運動

老化は脚からと言われるように、使わなければ体力も低下し体の機能も衰えます。1回30分以上の運動を週2回程度実施するなど運動習慣を身につけましょう。自分に合った運動を継続することが大切です。

貯めよう...

乳幼児期

- 体を使った遊びを毎日しよう。

学童・思春期

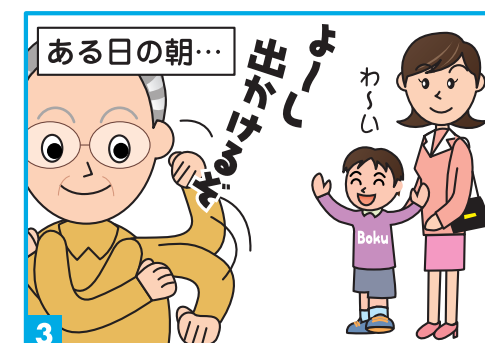
- スポーツや遊びで身体を動かそう。

青年・壮年期

- 歩くことを心がけよう。～今より1日1000歩(10分)の増加を目指そう。
- 気の合う仲間と運動を楽しもう。
- 健康づくりのための運動を続けよう。

高齢期

- 自分に合った運動を続けよう。
- 足の筋肉を鍛えよう。～今より1日1300歩(15分)の増加を目指そう。
- ハッピー体操や筋肉元気体操をしよう。



食生活

正しい食生活は健康な心身の源。バランスのよい食事をするために、正しい知識を持つことが大切です。郷土料理で旬の食材を楽しんだり、家族で食卓を囲むことは、こころの栄養にもなります。

バランスが一番

- 主食・主菜・副菜が揃った食事をしよう。
- 1日1回以上家族揃って食事をしよう。

乳幼児期

- 好き嫌いをせずバランスよく食べよう。

学童・思春期

- 朝食をきちんと食べよう。
- 魚や野菜もバランスよく食べよう。

青年期

- 朝食をきちんと食べよう。

壮年期

- 緑黄色野菜を1日120g以上食べよう。

高齢期

- 長岡野菜を使った料理を伝えよう。
- 食事を楽しむ気持ちを持つよう。

