

# すこやかさやま からだの健康づくり



実行するのはみなさん一人ひとり...市はそれを支援していきます

## ライフステージごとの めざす姿

乳幼児期  
(0～5歳)

たくさんの人の愛情と自然とのふれあいの中で安心して力いっぱい育ちます。

学童・思春期  
(6～18歳)

家庭・地域・学校に見守られ、学び、遊び、人とのつながりを深め個性を発揮して育ちます。

青・壮年期  
(19～64歳)

人生の変化の中で自分らしい生き方をつくりながら、健康に留意し、家族、地域社会のために役立ちます。

高齢期  
(65歳～)

必要に応じて周囲の協力を得ながら、豊かな知識や経験を生かし、地域社会での役割を持って生活します。

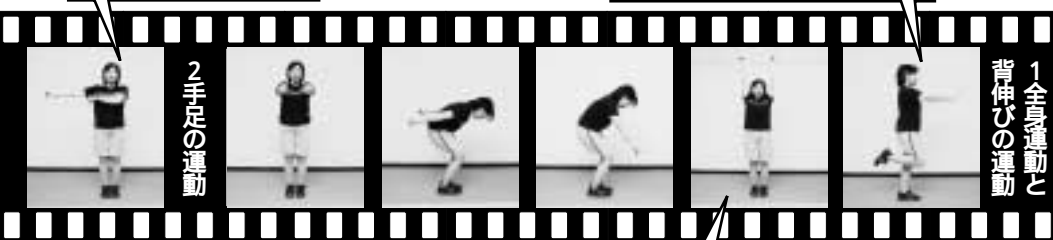
計画ではこう考えます  
人と人、自然と人とのふれあいを大切に、市民がともに支え合い、だれもが充実した人生を送ることができるよう、生き生きと暮らす市民の姿をイメージしました。そして、自分

の健康は自分で維持していくということの基本として、目標となるライフステージごとのめざす姿を、左図のように明確にしました。  
市は、皆さんが行動をしやすいよう環境を整え側面から支援します。

日本は世界有数の長寿国となりましたが、急速な高齢化や、食生活などに起因する生活習慣病、痴呆、寝たきりなどの要介護者が増加し、社会問題となっています。市の高齢化率も、平成2年は7.2%でしたが、平成12年は13.1%と急速に上昇し、高齢化が進むと予測されています。今後は、痴呆や寝たきりにならないで生活できる「健康寿命」を伸ばすことが、私たち自身や私たちを取り巻く社会にとり、重要な課題となります。  
そこで市では、「すこやか都市さやま」の実現を図るため、平成14年度から10年間の健康づくりの指針として、国の補助を受け、健康日本21狭山市計画」をつくりました。今回はその概要をお知らせします。

③腕を右横から左側にふりながら、右足を横に上げる(1~4)

①腕を肩の高さに前に上げ、手をぶらぶらさせながらその場でかけ足(1~8)



②腕を前からゆっくり上げ背伸び(1~4)、振り下ろしながら体を柔らかく揺する(5~8)

( )内の数字は拍子

## すこやか体操を覚えましょう

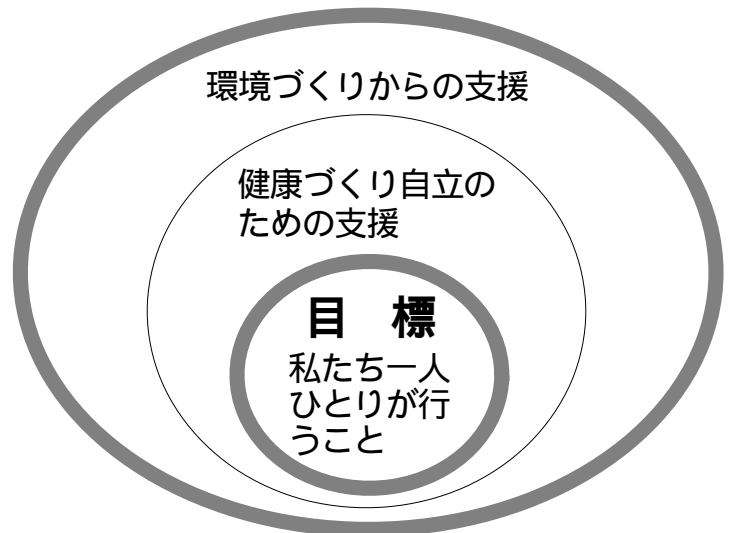




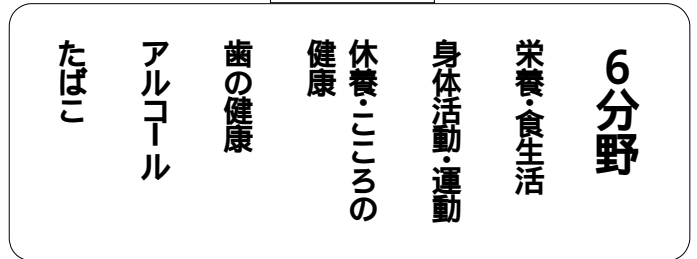
# みんなで作ろう こころと

## 健康日本21狭山市計画

取り組む分野を定めました  
市民の健康実態は、高血圧や歯周病などの生活習慣病が増加しており、国や県と同じ傾向が見られます。そこで、生活習慣病を予防し健康寿命の延伸を図っていくという国、県の方針を踏まえ、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「アルコール」たばこの6つを取り組む分野として設定しました。そして、各分野での「私たち一人ひとりが行うこと」を目標として定めるとともに、一人ひとりが健康づくりにチャレンジしていくには、個人の健康づくりの実践力を高める



分野ごとに定める



こと、個人の健康づくりを後押しできる環境を整えることが必要なことから、健康づくり自立のための支援と「環境づくりからの支援」の二方向から市が行う具体的な取り組みを明確にしました。そして、ライフステージごとに私たち一人ひとりが行うことと市が支援していく支援メニューが定められた計画ができました。

そして、計画は10年間を前期、中期、後期に分けて、各期ごとに詳細な重点施策を定めていきます。次ページで前期の6分野ごとの重点施策を紹介いたします。

⑤小さくしゃがみ(1~4)、すばやく両手を広げ片足でバランスをとる(5・6)

深く曲げると負担が増えます

パッと広げてバランス

3 バランス運動

④両腕を大きく回しながら、足を曲げ伸ばしてかかとの上げ下ろし(5~8)同様に左横から同じ動作を繰り返す

⑥足を戻し腕を曲げて肩の高さに(7・8)、上体を横に曲げながらひじとひざを近づける

続く