

第3次健康もりやま21が スタートしました

関すこやか生活課 ☎・有(581)0201 FAX(582)1138

令和6年度から、本市の新しい健康増進計画である、第3次健康もりやま21がスタートしています。第3次健康もりやま21は、次の基本理念の実現を目指し、4つの方針に基づき、健康施策を展開していきます。

基本理念

「誰もが健やかで心豊かに自分らしく暮らせるもりやまの実現」

方針

- 1 生涯を通じた健康づくり
- 2 誰一人取り残さない健康づくり
- 3 心身の健康を一体的に推進する健康づくり
- 4 誰もが自分らしく健康に暮らせる環境づくり

基本目標

健康寿命(※)の延伸

※健康寿命とは、日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

計画期間

令和6年度～令和17年度の12年計画

第3次健康もりやま21、第3次守山市食育推進計画、第2次守山市生涯歯科保健計画、第2次守山市自殺対策計画の4計画を一本化した計画です。



市役所新庁舎には、自然に階段を使いたくなるように、守山市の特産品と一緒に、階段のぼった際の消費エネルギーや階段利用を勧める心と言葉を掲示しています。

ピックアップ

ピックアップ

健康に関するさまざまなイベントを実施しています



● **推定野菜摂取量測定イベント**
普段の野菜摂取量を数字で確認することで、普段の食事の振り返りができます。



● **歯周病リスクチェック**
歯周病のなりやすさのチェックを行い、歯周病リスクの高い人には、歯科受診をおすすめしています。

第3次健康もりやま21の主なポイント



ライフステージ・ライフコースに応じた健康づくり
生涯を通じた健康づくりの実施のため、ライフステージ別に目指す姿・行動目標を定めました。ライフステージは年齢だけでなく、主な活動場所を基準として、育ちの世代、はたらき世代、みのりの世代の3区分としました。また、こころも、女性、高齢者のライフコースに応じた健康アプローチもあわせて推進しています。

環境づくりも実施

健康施策の実施とともに、特に健康を気にかけることも、普段どおりに生活するだけで自然に健康になれる環境づくりを実施します。市での取り組みはもちろん、さまざまな企業や団体などと連携しながら環境づくりを行います。また、自殺対策も推進し、誰もが自殺に追い込まれることのない守山市を目指します。

自分らしく暮らすための健康づくり

行動目標を普段の生活に取り入れてもらうことで、計画の目標値が達成され、市民の健康寿命が延伸されると考えています。「誰もが健やかで心豊かに自分らしく暮らせるもりやまの実現」を目指し、健康施策を実施していきます。

社会環境の質の向上に係る取組(個人の健康づくりを支援する環境づくり)

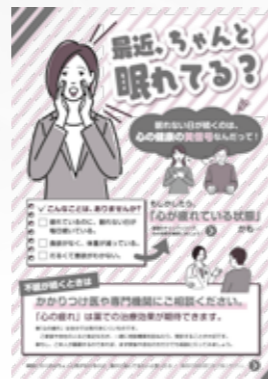
- 自然に健康になれる環境づくり
 - ・食環境づくり
大学や企業との連携によるバランスのとれた食の提供、共食の推進、農林漁業体験 等
 - ・運動環境づくり
企業や団体等と連携した運動機会の提供、もりやまウォーキングマップの活用、運動ができる機会の提供 等
 - ・すこやかな環境づくり
居場所・いきがいづくり、企業との連携、介護を必要とする人・障害のある人が健康づくりにアクセスしやすい環境づくり、受動喫煙防止 等

自殺対策 誰もが自殺に追い込まれることのない守山市

- 基本施策1 地域におけるネットワークの強化
- 基本施策2 自殺予防のための相談・支援の充実
- 基本施策3 自殺予防に向けた普及啓発の充実
- 基本施策4 生きることの包括的な支援の推進
- 基本施策5 子ども若者対策の強化



● **健康推進アプリBIWA-TEKU**
歩数や健(検)診受診などの記録で健康ポイントためることができ、運動を楽しめるスマートフォン向けアプリです。さまざまなポイントで賞品応募ができます。



● **こころの健康啓発ポスター**
うつ病に関係の深い「睡眠」をキーワードに啓発を行い、早期相談・早期受診を促し、身体だけでなくこころの健康づくりも進めています。



● **アルコールに関する啓発**
図書館などでのアルコール関連問題啓発週間の掲示や、二十歳のついでアルコールとの付き合い方を紹介したティッシュを配布しています。



● **小中学校での防煙教室**
健康推進員と連携し、たばこについての授業を市内小中学校で実施しています。たばこの影響や受動喫煙について伝えていきます。