



〔(仮称)健康ひこね21計画〕 の立案にむけて

市健康管理課 保健師 瀧口美津子

新しい健康づくりの考え方
例えば、40歳の男性が、体重を減らすために歩きたいと思いき、歩くことを習慣化させようと思つて

継続して歩くことは、体重を減らす効果があると知つていて、やってみようと思つて

三日坊主にならないように励ましてくれる家族や友人がいる。

仕事から帰った後の夜でも歩ける街灯つきの道がある。
排気ガスの少ない道がある。

など、それを実現させるためには地域や環境などを含めたいろいろな条件が整つてい

が必要になってきます。ですから、「自分の健康は自分で守る」という考え方から、「みんなの健康はみんなで守ろう」という、新しい概念で健康づくりを考える必要があります。

〔(仮称)健康ひこね21計画〕
が目指すもの

〔(仮称)健康ひこね21計画は、こうした背景の変化をふまえた「健康に関心がある人もない人も、彦根に住んでいたら自然と健康になれる」…そんなまちづくりを目指した保健計画で、平成15年度末までに策定することになっています。〕

今後は、市民と市や県の職員などで構成される策定委員会において、まちづくりの主役である市民の皆さんの声に耳を傾け、皆さんが目指している姿を明らかにし、実現可能で、わかりやすい計画づくりを進める予定です。

単なる「長生き」ではなく

日本国民の平均寿命は、男女とも昨年より延び、男性は78・07歳、女性は84・93歳となりました。これは、健康水準が向上したことによるもので、喜ばしい成果ではありますが、その一方で、高齢化に伴う介護の問題などが深刻化してきています。

このような背景のなかで、人々が願つものは、単に身体的に「長生きする」ということではなく、「健康で心豊かな暮らし」へと変わり、また、健康づくりに対する意識も多種多様になってきています。



▼10月15日号で予告した今回のテーマ「エイズについて」は、次回に掲載します。