

市民と共に進めるまちづくり

一人ひとりが主人公

みんなでつくろう健康なまち

第7次舞鶴市総合計画に基づき、まちづくりの方向性や市の取り組み施策・事業をお伝えする「市政の今」。今回は健康で豊かに暮らすまちを目指す「まいづる健やかプロジェクト」についてお伝えします。



▲オリジナルシャツを目印に市職員が健康増進を応援

◆健康で豊かに暮らすまちを目指して

このまちで健康に生き生きと暮らしていくために必要なことは何でしょうか。世代によっても暮らしによってさまざまですが、共通するのは一人ひとりが健康のことを考え、社会全体で健康づくりを支援する環境です。

子どもは家族の愛情を受け、地域社会に温かく見守られながら、伸び伸びと活動することで健やかに成長します。働き盛り世代は、仕事と生活の調和がとれた働き方で、健康を意識した豊かな暮らしを送り、余暇には、家族との時間を楽しんだり、地域活動に参加したり、スキルアップのための講座を受講したりすることで、充実した時間を過ごせます。そして、高齢者世代は、日々の生活にウオーキングなどの運動やバランスの良い食事を取り入れ、いくつになっても健康で、仕事やボランティア、趣味の集まりなど社会に参加し、生き生きとした人生を謳歌します。

「支える人」「支えられる人」という区分なく、全ての市民が自分のできる範囲で役割を担いながら活躍する「こび」地域社会は活気に溢れます。

◆まいづる健やかプロジェクト始動

現在の市の健康課題は、高血圧の薬を飲んでいる人の割合が府下の市でワースト5位、糖尿病の薬を飲んでいる人の割合が府下の市でワースト3位なことです。今後人口が減少し、高齢化が進行していく中、市民の健康状態は「良い」とはいえない状態にあります(平成30年度改訂の健康増進計画より)。

この状況を少しでも改善するために、特定保健指導や運動教室、ウオーキング選手権のイベントを開催するなど健康づくり事業を展開しています。

しかし、行政だけの取り組みでは、一部の人のきっかけづくりにはなりません。継続した行動に結び付かず限界があります。そこで、今年度から市民の健康につながる活動をしようとしている企業・団体を募集し、行政や民間が一体感を持って活動していく「まいづる健やかプロジェクト」をスタートします。

このプロジェクトでは、市の健康課題を共有し、その課題解決のための具体的な行動で、健康リスクの高い人に限定せず広く市民の健康づくりを推進します。健康体操の考案や減塩メニューの提供、地場産野菜をたっぷり使った健康食の考案、会社・企業の従業員への健康づくりの取り組みなど、より多くの市民の健康づくりを効果的に支援し、より健康になってほしいと考えています。

◆知らず知らず健康に

市では、健康増進計画に基づいて、元気に自立して過ごせる「健康寿命」を延ばすため健康食(減塩)の取り組みを推進しており、大浦地区などの「へらしお事業」や食生活改善推進員の活動による健康食の啓発を進めています。また、6月25日からは、市民の健康を考えた「株式会社共同開発した減塩の総菜」や「やさしいお惣菜」6品の販売をフクヤ全8店で開始しました。日々の食事で

健康づくりを応援します!!



▲まいづる健やかプロジェクトのロゴとコード



https://note.com/mysco ht
https://note.com/mysco ht
https://note.com/mysco ht



▲地域を歩くウオーキングイベント



▲イベントで健康講座



▲企業連携によるワークショップ



▲やさしいお惣菜はフクヤ全8店で販売中

施策に関するご意見を

今号の施策に関するご意見や感想をお寄せください。皆さんと一緒にまちづくりを進めていきます。

▶詳しくは、健康づくり課(☎65・0065)へ。