



いきいき健康プランにっしん21 策定にあたって

はじめに

健康に勝る宝はありません。

毎日を「いきいきと生きる」ことは、日進市民共通の願いであろうと思います。

健康は、空気のようなものです。なくなって分かる大切さ。病気になって初めて分かる健康の有難さ。日頃から、健康に対する意識を高める必要があると思います。

現在、我が国は世界一の長寿国となりました。しかし、押し寄せる高齢化の波、現実には、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は増加しています。

平成15年5月に健康増進法が施行され、国においては、全ての国民が健康で心豊かに生活できる活力ある社会とするため、「健康日本21」を策定し、健康づくり運動を進めています。これを踏まえ、日進市においても「いきいき健康プランにっしん21」を策定しました。

このプランでは、アンケート調査を実施し、現状把握に努め、乳幼児期から高齢期までの各世代に9つの分野から個人が取り組む健康づくり、行政などの周囲が支援する項目を掲げ、具体的な数値目標を示しました。

このプランは、平成16年度からスタートし、10か年計画となっています。今や、インターネットの時代、健康づくりの知識や情報は簡単に手に入り、分かっている事ではありますが、市民一人ひとりが、いきいきと健康で充実した人生を送るため、健康に対する意識をしっかりと持ちたいものです。

市民の皆さまにおかれましては、このプランの趣旨をご理解され、積極的に健康づくりに取り組まれ、「健康の世紀」を目指して進めていきたいと思ひます。

この計画の策定にあたり、ご尽力いただきました策定委員の皆さま、ワーキングの皆さま、貴重な意見をいただき、心からお礼を申し上げます。

平成16年 3月

日進市長 佐護 彰

「いきいき健康プランにっしん21」の策定にあたって

名古屋学芸大学 管理栄養学部長 山中 克己（策定委員会 委員長）

私たちは病気のために毎年31兆円近いお金を使っています。そして、その大半は病気の治療に使っており、予防や健康増進にはわずか数兆円しか使われていません。病気は、発病してからでは遅いのです。このことは、分かっているのですが、日々の忙しさや無関心から、疾病予防や健康増進はなおざりにされがちです。しかし、最近になっては、もっと健康に関心をもち、お金も使っていこうとする動きがでてきました。

このような時に、行政と住民が一体となって、健康に関する計画書を作っていくとする委員会が生まれたことは、大変喜ばしいことです。

名古屋学芸大学は日進市にあります。当大学は研究、教育のほか、社会貢献を柱にしており、地域社会と共に歩むことをスローガンとしています。

大学教員の私がこの「いきいき健康プランにっしん21」策定委員会に参加できたことを喜んでます。また委員長として、職責を果たせたのは、委員や事務局の皆さまのご指導、ご協力の賜ものと、厚く感謝する次第です。この計画書が市民の健康増進に寄与できることをお祈り申し上げます。

「いきいき健康プランにっしん21」推進にむけて

あいち健康の森健康科学総合センター

指導課長 津下 一代（策定委員会 副委員長）

「いくつになっても元気で人生を楽しみたい」、「のびのびと子どもたちが成長してほしい」、そんな願いを叶えるための、日進市ならではのプランができました。

健康や病気は個人的な問題のように思われますが、実は多くの社会的要因に影響を受けているのです。壮年期死亡やなたきりの原因ともなる生活習慣病では、運動不足や脂肪の摂り過ぎなど個人の生活習慣が問題となります。しかし、ひとりで歩くより家族や仲間といっしょに運動したほうが長続きするでしょうし、ヘルシークッキングの講習会でおいしく健康的に食べるコツを学べるというのもよいでしょう。無理なく自然に健康的な生活習慣を継続できるまちづくりが、いま求められているのです。

いきいき健康プランをたたき台に、自分たちの健康についてもっと考えてみませんか。このプランを豊かに育てていくのは日進市の皆さんです。自分の健康、家族の健康、まちの健康・・・10年後の日進が楽しみです。