



「心の健康グループ」の熱心なグループワーク

心の健康

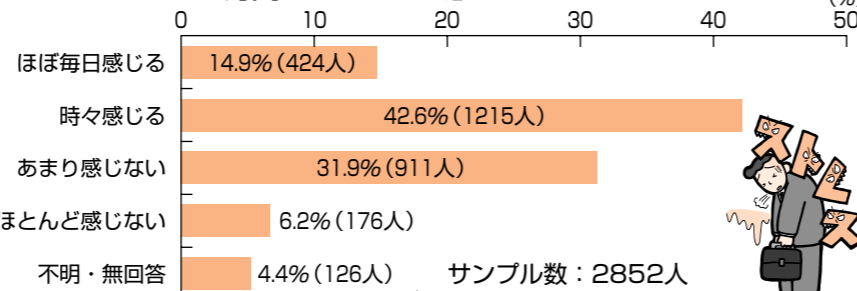
—ストレス予防の講演会も—

7月28日(木)に、ひまわりセンターで行われた「心の健康グループ」のグループワークでは、リーダーの真鍋実男さんを中心に、アンケート結果をもとに話し合いました。会の中では「あいさつをする」「進んで笑う」「近所の人など多くの人と話す」「自分をさらけ出してストレスをためない」などの意見が出ていました。今後も話し合いを重ねて、市と市民会議などが協働で後

期計画を策定します。

また、心の病気やストレス予防の講演会も開催予定です。

◆あなたはこの1ヶ月間にストレスを感じたことがありますか (%)



男女ともに全年代を通じて「感じる」が高く、特に男では40代、女では20代が他の年代と比べて高い。具体的なストレスについて見てみると「仕事に関すること(失業以外)」が41.5%で最も高く、次いで「将来・老後」が35.5%、「家族以外の人との人間関係」が32.2%となっている。



地域・環境

—健康・安全・環境の連携を—

アンケート結果の傾向

- 環境問題に次いで交通安全への意識が高い。
- 高齢ほど、環境が健康に影響を与えると意識している。
- 隣近所とは「顔を合わすと

あいさつをする程度」が多い。

課題・方向性

- ◎環境や安心・安全分野の関係機関との連携
- ◎環境への取り組みと健康との関連についての啓発



地域で一斉清掃 心も体も爽やかに



健康課 十河 里臣

市民の皆さんが、いつまでも健康でいきいきと笑顔で過ごせるように、健康づくりに取り組みやすい環境を、皆さんと一緒に考え、形にしていきたいと思っています。

9月は健康増進普及月間

統一標語 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ —健康寿命をのばしましょう—



ウォーキングコースの調査

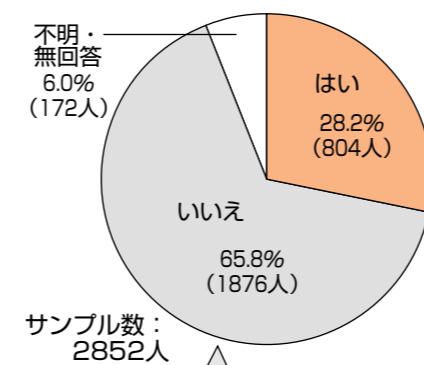
運動

—ウォーキングコース調査も—

アンケート結果の傾向

- 運動不足の意識は、男性(以下男)、女性(以下女)とも40代が高い。
- 高齢ほど意識的に体を動かしている。
- 運動習慣は60代以上が継続性が高い。
- 課題・方向性
- ◎働きながら運動できる仲間や場所づくり、情報提供
- ◎運動の必要性の価値観づくり

◆あなたは、1日合計30分以上の運動を週1~2回以上行い、1年以上続けていますか。



「はい」と答える人は女より男が多い。年齢では男女ともに60代が最も多い。

健康管理

—各種検診の呼び掛け—

アンケート結果の傾向

- 特定健診は5割以上、各種がん検診は3割程度受診している。受診しない理由は「今は健康だから心配ない」が最も多い。
- 高齢ほど健康増進意識は高い。
- 喫煙率は男は40代、次いで20代、女は30代、次いで20代が高い。

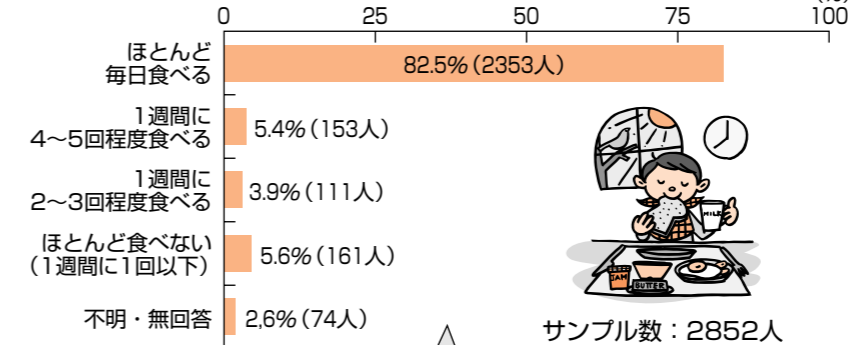


ポスター貼りも協働で

課題・方向性

- ◎各種検診は個人への啓発と職場との連携
- ◎若年齢層への健康管理の啓発
- ◎禁煙は若年齢層の中で特に若い女性への啓発

◆あなたは、朝食を食べていますか (%)



男女ともに若い世代の欠食率(ほとんど食べない)が高く、男では20代で23.1%、30代で10.9%、40代で9.7%となっている。女でも20代で15.2%、30代で6.4%、40代で6.2%となっている。



マスコットキャラクターの元電(げんき)くんです。アンケート結果の傾向と課題、計画の推進状況をご紹介します。

食事

—家庭・学校などで食育を—

アンケート結果の傾向

- 朝食は高齢ほど食べている。20代で毎日食べる人は、男が5割以下、女でも6割。食べない理由は「時間が無い」「食べる習慣が無い」など。
- 「自分は太っている」と思う人は30~60代の男女で多い。
- 食習慣やバランスは高齢ほど良い。
- 課題・方向性
- ◎家庭、保育所、幼稚園、学校などでの食育
- ◎働く世代(子育て世代)や子どもなど、家族全体で生活習慣病を予防



調理実習