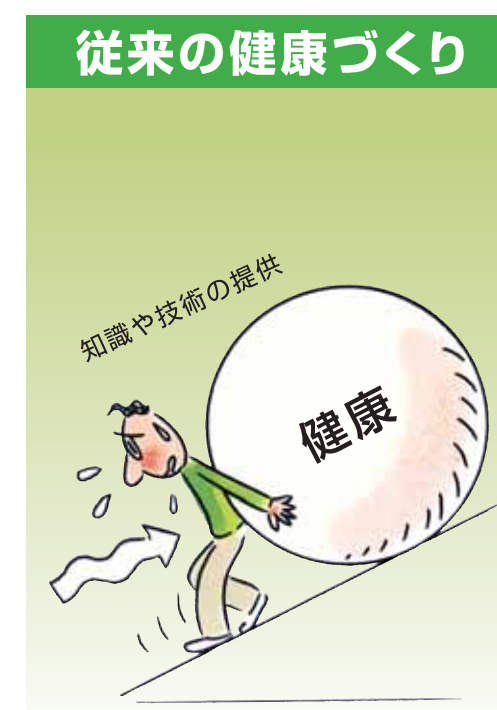


● 計画のめざす姿



● みんなで健康づくりを応援していきます

健康であるためには、個人の健康観により一人ひとりが主体的に取り組むことが必要です。こうした個人の力と併せて、家族・地域・行政など、社会全体で個人の健康づくりを支援していくことも大切です。



住民



住民参画 (住民組織活動)

さあ！自分のできることから始めよう！

私(家族)の目標

例:運動を生活の中に取り入れる
朝食を食べる

健康チェック

A.食事について

1. 食事の速度は	<input type="checkbox"/> 速いほうである (0点) <input type="checkbox"/> それほどでない (1点)
2. おなかいっぱい食べるほうである	<input type="checkbox"/> そうである (0点) <input type="checkbox"/> それほどでない (1点)
3. 食事の規則性は	<input type="checkbox"/> 規則正しい (1点) <input type="checkbox"/> それほどでない (0点)
4. 甘いものについて	<input type="checkbox"/> よく食べる (0点) <input type="checkbox"/> それほどでない (1点)
5. 脂肪分の多い食事について	<input type="checkbox"/> 好んで食べる (0点) <input type="checkbox"/> それほどでない (1点)
6. 塩味について	<input type="checkbox"/> 濃いほうである (0点) <input type="checkbox"/> ぶつう (0点) <input type="checkbox"/> 薄味にしている (1点)

B.運動について

1. 運動不足だと思いますか	<input type="checkbox"/> 思う (0点) <input type="checkbox"/> 思わない (2点)
2. 1日30分以上歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい (2点) <input type="checkbox"/> いいえ (0点)
3. 仕事以外の時間に汗をかくような運動を週2回以上していますか	<input type="checkbox"/> はい (2点) <input type="checkbox"/> いいえ (0点)

あなたの合計点

5点以下	あなたの食生活や運動習慣はあまり健康的ではありません。食事や運動のいい習慣を身につけましょう。
6～9点以下	あなたの食生活や運動習慣は十分健康的です。いい習慣を続けましょう。
10点以上	あなたの食生活や運動習慣は健康そのものです。健康の鉄人目指してがんばりましょう。

保健計画総合研究所 福永一郎氏による

「健やかまるがめ21」
(ダイジェスト版)

発行：丸亀市健康福祉部 健康課
〒763-0034 香川県丸亀市大手町2丁目1番7号
TEL (0877) 24-8806

保存版

みんないきいき わがまち丸亀
健やか
まるがめ21



丸亀市

平成19年



「健やかまるがめ21」は、
市民・地域・関係機関団体・行政と一緒に健康づくりを
進めていくための指針です。

● 計画策定にあたって

今、日本は超高齢社会になりました。しかし、高齢化に伴い要介護者や、認知症の方が増え、生活状況やストレスの変化につれて生活習慣病の方が増加しています。このような中で丸亀市では、市民一人ひとりが「いきいき」と元気に生活することができる「健やかなまち」の実現をめざします。
この「健やかまるがめ21」は、丸亀市の健康づくりの基本計画です。

平成17年度～18年度においては、住民の皆さんと一緒にグループワークを行い、「自分たちの目指す姿」について話し合いました。その結果をもとに策定委員会を設け、具体的な取り組みについて討議しました。
その結果をまとめたものが、この健康増進計画「健やかまるがめ21」です。

● 計画の期間

