

計画づくりは市民が主役！

公募参加の市民2人を合わせた16人の委員で計画の策定を進めてきました。実際に参加した中村さんにお話を聞きました。

委員になろうと思ったきっかけは何ですか。

委員募集の案内を大学で見かけ、大学で学んでいる生涯学習の知識やボランティア活動の経験を生かし、刈谷市に貢献したいと考え応募しました。

計画づくりに携わる中で、感じたことはありますか。

委員の皆さんが真剣に考え意見交換している姿に感動しました。一方で、委員の中に若い世代が自分しかいないことに驚きました。もっと若い世代が自分事として考え、意見が出せる場所があるといいなと感じました。

実際、中村さんの視点での意見がとても参考になりました。中村さんから見た若い世代についての「健康づくり」に対するイメージを教えてください。



▲計画策定の様子

「健康は大切」と理解しているものの、金銭的・時間的な理由で行動に移せていない人も多いのではないかと思います。朝食を抜いている人も結構多い印象です。

ライフコースアプローチの観点から、若い世代にも健康に目を向けてほしいと考えています。どのような仕掛けやメッセージがあるとよいと思いますか。

楽しさや共感を引き出せるような方法が良いと思います。SNSで健康づくりに関する若者の実体験などを交えて発信するのも興味を引くポイントかと思います。

市民に向けて「健康づくり」の推進に関するメッセージをお願いします。

未来の自分や子どものためにも、無理なく続けられることを1歩ずつ積み重ねていくことが大切だと思っています。健康を保ち続けることを目標に、若者から高齢の方までみんなで頑張っていきましょう！

▶中村友美さん
愛教大4年生。
食べることが大好き。



みんなで取り組む健康づくり～健康クイズに挑戦～

健康づくりには正しい知識を持つことが大切です。クイズを通してあなたの理解度をチェックしましょう。答えはP4の最下部にあります。

Q1. 野菜を食べるとどんな良いことがあるのでしょうか？

- ① 生活習慣病を予防できる
- ② 腸内環境が整う
- ③ 体重管理を助ける
- ④ 肌がきれいになる

野菜って1日350g
食べると
いいんだってー



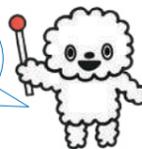
Q2. 食後の歯磨きが健康に役立つ理由として正しいものはどれでしょう？

- ① 歯を白くする魔法のような効果がある
- ② スポーツが得意になる
- ③ 食べ物のカスや菌を取り除き、虫歯や歯周病を予防することができる

Q4. アとイに入るのはどれでしょう？
現在、(ア) 人に1人ががんにかかり、(イ) 人に1人ががんで亡くなっています。しかし、早期発見できれば治癒する場合があります。

- ① (ア) 4 (イ) 5
- ② (ア) 3 (イ) 4
- ③ (ア) 2 (イ) 3

がん検診を受けることが大切だね



Q3. 質の高い睡眠のために、寝室環境を整えるポイントはどれでしょう？

- ① 部屋をできるだけ明るくする
- ② 心地よい温度や暗さを保つ
- ③ ベッドでスマホを見る



市健康推進課公式Instagramを開設しました。健康情報や健診・教室などのお知らせのほか、上記クイズの解説を配信していきます。ぜひフォローしてください！



みんなが健康で元気なまち刈谷

健康なからだ、明るいところ、笑顔でめざそう

健康長寿

～第3次健康日本21かりや計画を策定しました～

みんなが健康で元気なまち、笑顔で健康長寿を目指すことができるまちを目指して
いつまでも自分らしく暮らしていくために、健康寿命の延伸を計画の全体目標に、「ライフコースアプローチ」の観点を踏まえた健康づくりを進めていきます。

☎ 健康推進課 (☎23-9559) 📠 1020085

健康寿命とは

日常生活に制限なく心身ともに健康な状態で過ごせる期間のことです。本計画では、健康寿命の延伸を全体目標としています。

健康推進課オリジナルマスコット

「ヘルヘル」



刈谷市の平均寿命と健康寿命 (2020年データ)

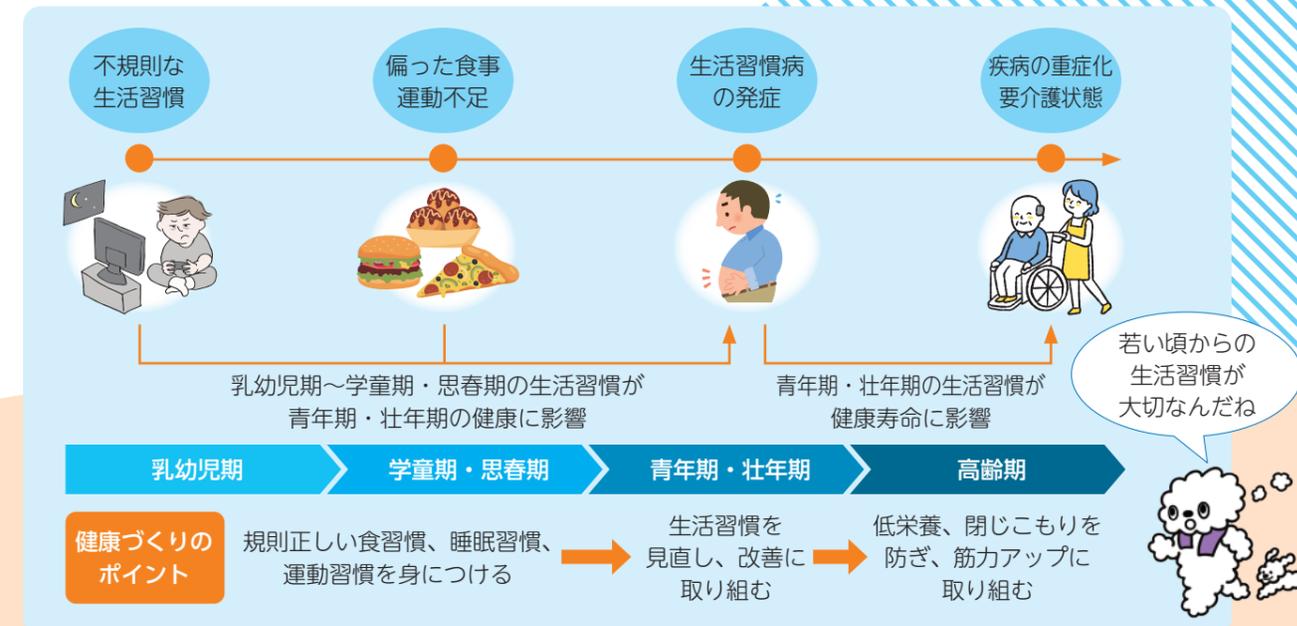
		78	80	82	84	86	88(歳)
男性	平均寿命	82.2					
	健康寿命	81.13					
女性	平均寿命	87.4					
	健康寿命	84.36					

健康に生活できる期間を延ばすってことだね



ライフコースアプローチとは

人の一生を切れ目なく、胎児期から高齢期に至るまで経時的に捉える考え方です。子どもの頃からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康にも大きな影響を与えます。健康長寿を目指すには、若い頃からの取組が重要となります。



若い頃からの生活習慣が大切なんだね



PS. 健康クイズの回答 Q1. ①②③④ Q2. ③ Q3. ② Q4. ③