

## 健康づくりの町いづな宣言 内 容 説 明

笑顔で生き生きと安心して暮らせることは、すべての住民の願いです。健康長寿の町を目指して住民・行政が一体となって取り組むことを誓い、ここに「健康づくりの町いづな」を宣言します。

- 健診を進んで受け、保健指導を通じて自らの健康づくりを実行します。
- 豊かな地元の食材を使って、バランスよい食事を心がけます。
- 飯綱町の四季を活かして運動に親しみ、豊かな心と身体をはぐくみます。
- 互いに声をかけあい、地域で健康の輪をひろげます。

### — 健診を進んで受け、保健指導を通じて自らの健康づくりを実行します。

循環器疾患や脳血管疾患などの生活習慣病は、全身の血管が傷むことによって起こる病気で、ほとんどの場合自覚症状がないまま徐々に進行し、発症します。

健診、保健指導は生活習慣と自らの体の状態との関連について、理解を深めるとともに、改善が必要な場合、具体的な取り組みを相談できる場です。

がんは、町での死因の第1位を占めます。一方で診断と治療の進歩により一部のがんは早期に発見し治療を開始すれば治る病気になってきました。早期発見にはがん検診の定期的な受診が重要です。

住 民：健診（特定健診・がん検診）、保健指導を受けることで、自らの体を知り、自分にとって必要な行動（毎年健診を受ける・受療する・生活改善等）をとる。

行 政：質の高い健診や保健指導を実施する。

受診しやすい健診の工夫をする。

健診の精度管理を行う。

### — 豊かな地元の食材を使って、バランスよい食事を心がけます。

食生活は、生命を維持し人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできないものです。また、多くの生活習慣病（がん、循環器疾患、脳血管疾患、糖尿病）の発症予防・重症化予防の観点からも重要です。住民の生活の質の向上を図るため、健康的な食生活の実現に取り組む必要があります。

住 民：健康的なバランスのとれた食生活や自分の体に合わせた食事について理解し、実践する。

家庭で健康的な食生活について日常的に話しあい、お互いの体を理解して協力し合う。

世代を通じ、健康的な食生活を伝える。地産地消に努める。

行政：健康的な食生活について広報や健康教室等で啓発する。

健診結果・検査結果を活用し、個別性を重視した栄養指導を実施する。

乳幼児期から高齢期までのライフステージに対応した、食に関する学習機会を提供する（乳児健診・母親学級・健診事後指導等）。

食生活改善推進協議会員に対し学習機会を提供し、会員を通じて情報の発信をする。

食育推進会議等を通じ、食育を推進する。

## 一 飯綱町の四季を活かして運動に親しみ、豊かな心と身体をはぐくみます。

身体活動・運動の量が多い人は、不活発な人と比較して循環器疾患やがんなどの非感染性疾患（NCD）の発症リスクが低いことが実証されています。

最近では身体活動・運動と、高齢者の認知機能や運動機能の低下との関係が明らかになってきました。

身体活動・運動の増進は、壮年期死亡や高齢者の社会生活機能低下の予防、ひいては健康寿命の延伸につながるものと期待されています。

住民：運動が心身にもたらす影響を理解する。

運動が日常生活の一部となるよう、自分に合った効果的な運動に取り組む。

「飯綱町健康体操」DVDを活用して、健康体操に親しむ。

行政：健康教室等で運動が心身に及ぼす影響について、知識の普及啓発をする。

日常的に取り組める身体活動・運動について提案する。

住民が自分にあった運動を選ぶ際に選択を支援する。

関係機関との連携により運動しやすい環境を整備する。

「飯綱町健康体操」の普及を推進する。

## 一 互いに声をかけあい、地域で健康の輪をひろげます。

地域で住民相互が支え合うことは、個人の健康づくりの取り組みを強化し、他の地域住民にも良い影響を及ぼすため重要です。

住民：地域とつながりを持ち、互いの健康づくりに協力し、次の世代へつなぐ。

日頃から地域での活動に、主体的に関わる。

行政：地域における自主的な健康づくりの取り組みを促進する。

すでに存在する様々な地域活動に、健康の視点からアプローチしていく。