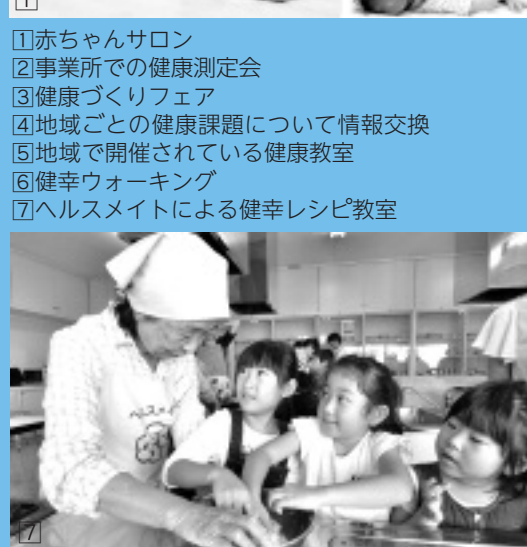


からだいきいきこころのびのび  
第2次  
健康日本21安城計画



- ①赤ちゃんサロン
- ②事業所での健康測定会
- ③健康づくりフェア
- ④地域ごとの健康課題について情報交換
- ⑤地域で開催されている健康教室
- ⑥健幸ウォーキング
- ⑦ヘルスマイトによる健幸レシピ教室

特集1

# 皆さんの健康に関する 調査結果をお知らせします

問▼保健センター(☎76)1133

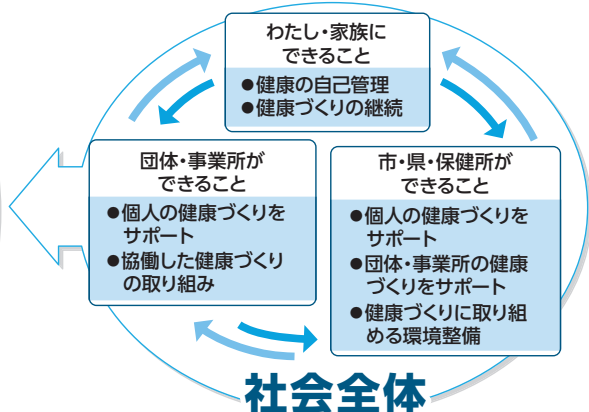
市では、平成26年から10力年計画として、「第2次健康日本21安城計画」を推進しています。

この計画では、市民一人ひとりが生涯にわたり健康を自己管理していく力を高め、**自らの健康づくりを継続して実践**することをめざしています。あわせて、社会全体で相互に支え合いながら健康づくりを実践できる環境を整えていきます。

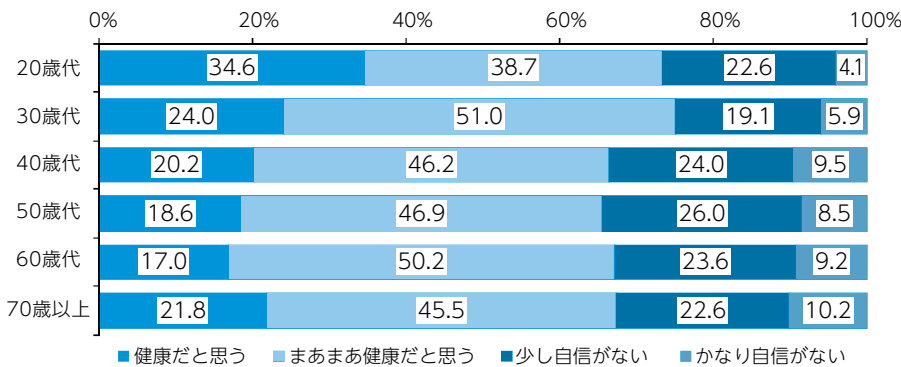
今回、計画の中間見直しを行うにあたり、この計画がどれくらい進んでいるかを評価するため、市民アンケート「健康に関する基礎調査」を実施しました。調査結果をお知らせします。

調査期間…平成29年8月～10月  
調査数…8768件  
回答率…66.8%

からだいきいき  
こころのびのび  
健康寿命の  
延伸 ✨



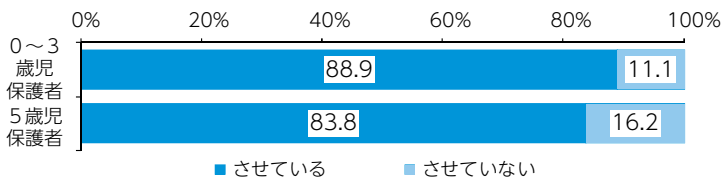
### あなたは、自分が健康だと思いますか。



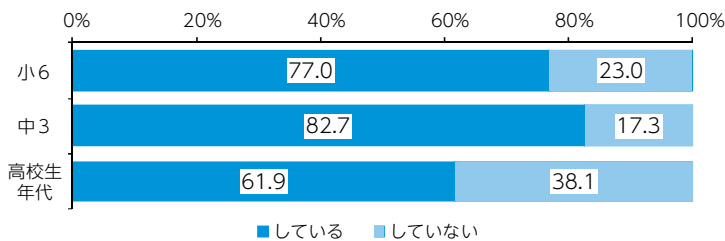
「健康だと思う」「まあまあ健康だと思う」を合わせた“健康だと思う”人の割合は、約70%となっています。特に20歳代・30歳代は70%を超えています。

※端数処理のため合計は一致しません。  
アンケート結果から、健康に対する意識、運動、健診、地域活動についての項目を抜粋しました。

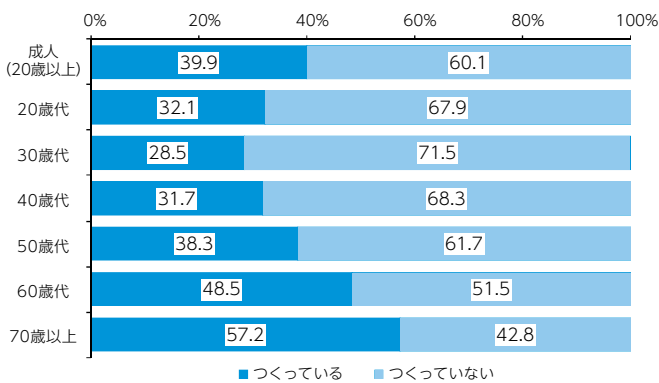
### お子さんに運動をさせていますか。



### 部活動(運動部)に入っていますか。または、学校以外でスポーツをしていますか。

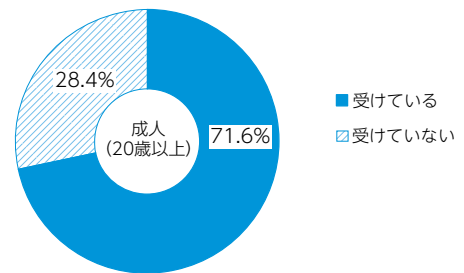


### 運動する時間をつくっていますか。

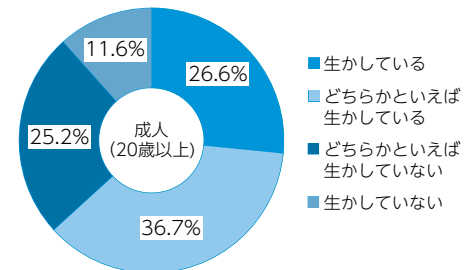


乳幼児では80%以上の保護者が運動をさせています。小中学生で約80%、高校生年代では約60%が運動をしていますが、成人全体では約40%にとどまっています。一方で、70歳以上では半数以上の人々が運動をしており、年齢が上がるにつれて運動への意識の変化が見られます。

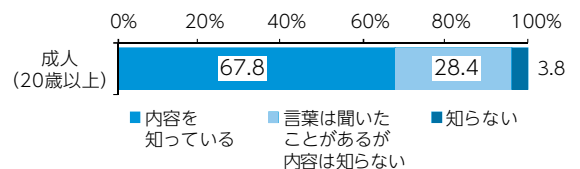
### 年1回の健康診断を受けていますか。



### 健診結果をその後の健康づくりに生かしていますか。



### メタボリックシンドロームの内容を知っていますか。

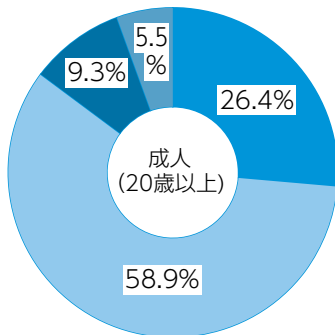


#### メタボリックシンドローム

内臓脂肪症候群。腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の人で、高血糖、高血圧、脂質異常の危険因子を2つ以上持っている状態。

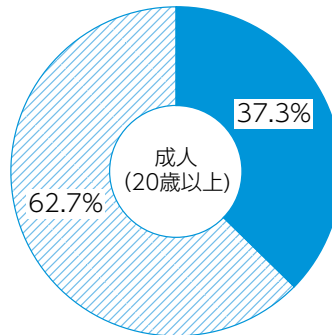
年1回の健康診断を受けている人は、約72%です。そのうち約63%の人が健診結果を健康づくりに生かしています。

地域の活動に参加することが大切だと思いますか。



- 大切
- どちらかといえば大切
- どちらかといえば大切ではない
- 大切ではない

地域の活動に参加していますか。



- 参加している
- 参加していない

地域のつながりを生かして健康づくりの輪を広げていく必要があります。実際に地域の活動をしている人は約37%にとどまっていますが、約85%の人が地域での活動に参加することが大切と考えています。

親子ビクス指導者 加藤裕美さん

私がしていることは、育児中のお母さんが外に出るきっかけづくりなんです

音楽に合わせて体を動かすことで、楽しみながらお母さんの腰痛・肩こりの解消、骨盤の調整、子どもの筋力アップ等を目指します。20年程前から指導していますが、最近は家に閉じこもりがちなお母さんが増えたと感じます。教室に来て親子で体を動かしていると自然に親同士の輪ができるもの。人とのつながりができることで、お母さんの表情がどんどん明るくなるんですよ。身体・心両面のサポートをしていきたいですね。



安城市食育健康づくりの会(前ヘルスマイト)会長 黒柳厚子さん

自分、家族、友人、ご近所さん。健康の輪を広げることが私達の使命です

私達の活動の柱は、「朝食のすすめ」「シニアの栄養教室」「父と子の料理教室」の3つ。保育園や老人会等で食事指導や料理教室、講話等をしています。野菜嫌いの子でも、野菜を混ぜ込んだおにぎりになるとペロリと食べるので、驚くお母さんも多いですね。高齢の方には、だしの風味を生かした減塩のお味噌汁の作り方を伝えています。食の知識を広めることで市民の健康を支えたい、そんな大きな夢を持って活動しています。



私たち、地域での健康づくりを支えます!

8年前に乳がんを診断され、手術と化学療法を受けた際に余命を意識したことで、人のために時間を使って豊かに生きたいという思いが芽生えました。仕事に忙殺されていた生活の反省から、治療を終えてからは通信教育で病気にならない食事について勉強。現在は玄米菜食の料理教室や手作り酵母で焼くパン教室での指導、医院での相談業務を通して、健康の三原則(正しい食事、適度な運動、精神の安定)を伝えています。



山本真美さん(箕輪町)

人のために豊かに生きたい。がん克服の経験を生かし、健康の三原則を伝えています

主に土木工事等を手がける会社を営んでいます。現場仕事が多いので、社員の健康は何よりも大切。健診の受診や予防接種等に社をあげて取り組んでいる他、「あんじょう健康マイレージ」に皆で挑戦したり、ストレスチェックを行ったりしています。月1回の地域のごみ拾いもかなり歩くので良い運動になりますね。健康づくりを社員皆で楽しんでいます。次は歩数計を配って皆で歩数を競ってみたいかなと考えています。



サン・シールド(株)(桜井町) 代表取締役 米森清祥さん

社員の健康は会社にとって何より大切。皆で健康づくりを楽しんでいます