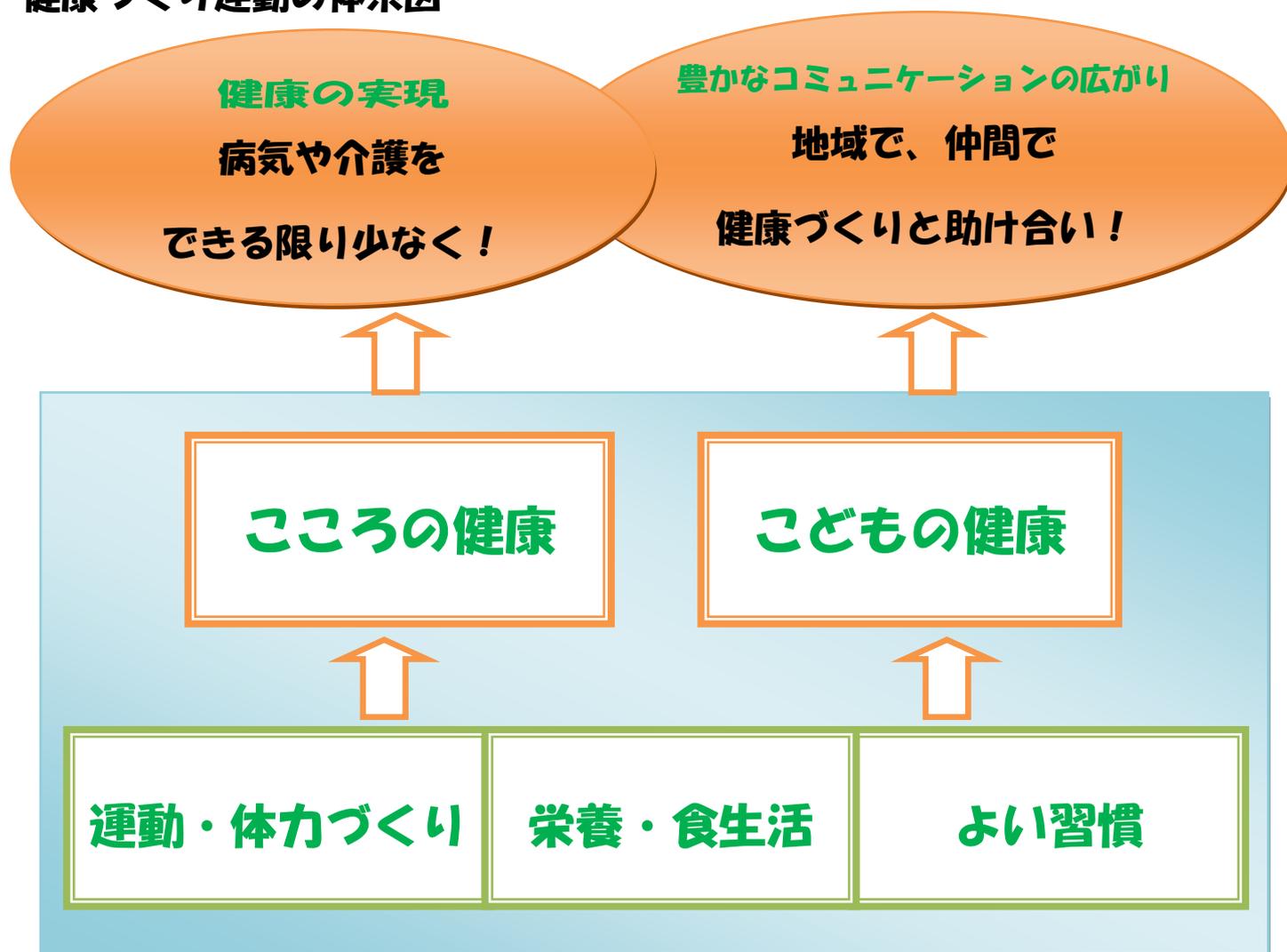


どんなときも“ほっ”とな笑顔と思いやりのまち しもすわ

## 下諏訪町健康づくり計画（第2次）

日本は本格的な超高齢社会を迎え、これからの健康づくりには“個人の幸福”だけでなく、医療費適正化による“社会経済への好影響”も期待されています。健康寿命を伸ばすことに加え、病気や障がいのある状態となっても、高齢となっても、安心して暮らせるまちづくりを考えていきましょう！

### 健康づくり運動の体系図



運動・体力づくり、栄養・食生活、よい習慣は“健康づくりの土台”です。健康なライフスタイル観を確立し、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばしましょう！

下 諏 訪 町

平成28年度～平成37年度

## ① みんなでつかもう！ しもすわの優先すべき健康課題！！

### 脳卒中

下諏訪町は男女ともに脳卒中が多い状況が続いています。脳卒中は入院やリハビリ期間が長く、本人や家族に与える影響が大きい疾患のひとつです。

みんなで脳卒中を中心とした生活習慣病の予防に取り組んでいきましょう！

## ② 原因はこれ！！

運動不足

肥満

脂質異常症

高血圧

動脈硬化

下諏訪町の特定健康診査（国保加入者）の結果では、脂質異常症や高血圧の割合が高い状況が続いています。

<平成25年度の結果>

高LDL者の割合：30.5%（LDL140mg/dl以上）

高血圧者の割合：27.3%（収縮期140mmHg/dl以上）

健診結果の異常を放置すると、自覚症状なく動脈硬化が進行してしまいます。

年に1回健診を受診して、体の変化を確認し、生活習慣を見直すきっかけに！

## ③ これで解決！！

体を動かす

肥満を解消する

薬が出たら

きちんと

塩分を減らす

お酒を飲み過ぎない

服用する

本格的な超高齢社会の健康づくりのキーワードは「体を動かす」です。本計画においても、「運動・体力づくり」を重点分野の1番に掲げました。体を動かすことにより、生活習慣病の発症リスクが軽減されるほか、筋力など生活機能の低下や認知症の予防、ストレスの解消にもつながります。また、塩分を減らすことは、脳卒中（高血圧）だけでなく、心臓病などの循環器疾患、胃がんの予防にも効果があります。

まずは、「体を動かす」「塩分を減らす」から健康づくりをスタートしてみませんか？

# 体を動かそう！ ～健康スポーツゾーンとゆたん歩° を活用して～

高木運動公園から艇庫までの諏訪湖畔を「健康スポーツゾーン」として整備しました！

【みずべ  
フィットネス】



【高木運動公園】



【ゆたん歩°】



【お部屋の教室】



【歩行浴プール】



「みずべフィットネス」は、約2.3kmにわたって諏訪湖畔に設置された健康器具群です。全身のストレッチ、筋トレができます。「高木運動公園」では、歩くスピードで自分の体力をチェックできます。しっかり身体を動かしたら、「ゆたん歩°」のお風呂でリラックス♪健康スポーツゾーンでは、さまざまな運動教室を展開中です！まずは参加してみて、できることから生活に取り入れてみて下さい！

## みんなでつながろう、健康づくりと助け合いの輪！

友人、知人、近隣の人、ボランティア、自治会等の「近助の実態アンケート調査」の結果を紹介します！

【将来必要だと思う助け合い ベスト5】

1位	安否確認	99.4%
2位	防犯	98.9%
3位	雪かき	98.3%
4位	お茶のみ友達	95.5%
5位	相談相手	93.2%

\*安心・安全で支え合える暮らしのためには、日頃からのコミュニケーションが大切だとわかる結果となっていました。

10年後には、団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）となり、加齢に伴う機能低下や病気等が増加、それを支える介護者が不足します。これを乗り越えるためには地域での助け合いが不可欠です。近い将来に必要な地域の絆や支え合いについて考えていきましょう！



# 5つの重点分野の「みんなの目標」

健康づくり運動の体系図にある「運動・体力づくり」「栄養・食生活」「よい習慣」「こころの健康」「こどもの健康」の5つを重点分野とし、みんなの目標を設定しました。健康なライフスタイルで健康な地域づくりに取り組んでいきましょう！！

## 重点分野1：運動・体力づくり

「<sup>いち</sup>に、運動！」運動の“優先順位”を上げて健康寿命を延ばしましょう！

みんなの目標

- まめにコツコツ動こう「ずく出せプラス10」
- 散歩や筋力トレーニングを生活の一部にしよう「ながら運動」で身体活動をUP
- 仲間と楽しく体力づくりをしよう「コミュニティ（体）カモUP」

## 重点分野2：栄養・食生活

「日本型食生活」の実践で健康体重を維持して健康寿命を延ばしましょう！

みんなの目標

- 自分の適量を知ろう ～年代に合った食べ方を学ぼう～
- 黄（主食）・赤（主菜）・緑（副菜）の3つのお皿をそろえて食べよう
- いつも減塩を心がけよう
- みんなでおいしく食べよう

## 重点分野3：よい習慣

「健康は1日にして成らず」よい習慣で生活習慣病を防ぎ健康寿命を延ばしましょう！

みんなの目標

- 適正体重を維持しよう
- 生活リズムを家庭からつくろう
- お酒は適量にする
- かかりつけ医を持とう
- 食べたら歯をみがこう
- たばこの害から身を守ろう
- 健（検）診を受けよう

## 重点分野4：こころの健康

“ほっとな笑顔”で“ほっとな<sup>こころ</sup>心”に思いやりの地域をつくって健康寿命を延ばしましょう！

みんなの目標

- 健康睡眠でこころと身体を元気に！
- ストレスと上手につきあおう
- コミュニケーションを豊かにしよう



## 重点分野5：こどもの健康

こどもの時期からよい生活習慣や食生活を定着させて健康寿命を延ばしましょう！

みんなの目標

- 朝6時に起きて夜9時前に寝よう
- 外でいっぱい遊んで、しっかり食べよう
- 色々な味を体験して味覚をみがこう
- 美味しく食べるために、むし歯を予防しよう

