

胎内市の健康づくりについての考え方

平成 18 年 3 月作成「健康たいない 21」より

大目標 『自分の明日に向かって共に元気になれるまち』

基本理念

☆ キーワード ☆
健康は病気と元気のバランス加減
減らすのは病気 増やすのは元気

計画の目的(ゴール)

その人らしい豊かな人生の構築

健康は、豊かで幸せな人生を送るための重要な資源です。

胎内市では、健康づくりのゴールを「その人らしい豊かな人生の構築」としました。

病気があっても活力にあふれた元気な人がいます。逆に病気がなくても、活力の感じられない人もいます。健康に対するイメージは、病気がないというよりも、明るいやハツラツとしているといった元気さを感じさせる要素が大きいと思います。

「健康」とは、病気などの心身のマイナス要因が少ないことに加え、元気という心身のプラス要因が多いことが大切であり、健康になるための要素には 8 つの項目があると考えられます。

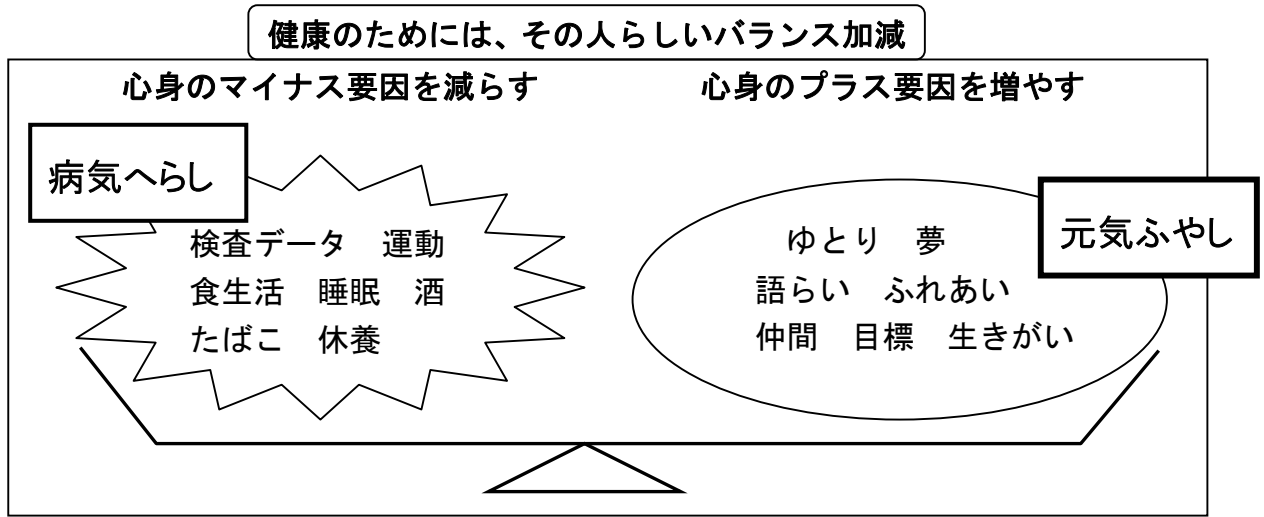


胎内市の健康づくりは、病気対策と元気対策の二軸で進めています。 図 1

疾病対策では検査データの異常、運動不足、不適切な食生活、ストレス、酒、たばこ等の問題となる要因をいかに改善するかといった客観的要素が主となるため、健康診断、健康教育、健康相談等を進めています。

それに加え、健康づくり事業には元気対策は不可欠です。気持ちが元気でなければ、自分の問題や病気と向き合うことができません。そのためには、元気をふやす意識が浸透すれば、結果的に疾病予防事業が発展することにつながります。元気対策には、夢や生きがいづくり、ふれあいや仲間づくりなどをその人らしく持ち、生きいきと生活するといった、日常生活の中でそれぞれの人がどう感じているかといった主観的な要素が大きいいため、保健事業全体に元気づくり活動を進めています。

図 1



胎内市の保健事業は、病気にならないように、「病気ゼロ」だけを目指とするのではなく、たとえ病気があっても元気に過ごせるように、『心身のマイナス要因を減らす』といった疾病対策と、『心身のプラス要因を増やす』といった元気対策を、その人にあったバランス加減を大切にする総合的な健康づくり事業を実施しています。

人づくり会メンバーを中心に行った、市民参画による計画づくり

平成 17 年度に健康なかじょう 21（現在の健康たいない 21）の作成にあたり、人づくり会メンバーを中心に、「こんなまちだったらいいな」という夢を託して、市民参画による計画づくりを行いました。大目標『自分の明日に向かって共に元気になるまち』に添って、「健康たいない 21」を策定しました。

この目標に向かい、市民の心を動かす意識づくりと住民をひきつけるプログラムづくり、そして、人が元気になるための人づくりを引き続き行っています。さらに、地域でも「元気・ふれあい」「生きがいづくり」の輪は広がっています。

人づくり会はまちづくり応援隊

平成 9 年から元気づくり事業をスタートして 10 年を過ぎました。市民と職員が一緒になり、共に悩み喜んだりしながら様々な活動を通じ、元気づくり事業を行っています。この事業を通して、多くの人々と出会いました。元気・生きがい・ふれあいづくりの輪は、ほんと HOT・中条やそれぞれの地域で確実に広がり、多くの成果を上げています。少子・高齢化等の社会構造の変化に伴い、人間関係の希薄化など、コミュニケーションが上手くとれない子ども達や若者そして大人も増えてきています。30 年後はどんな世の中になっているのでしょうか!!?? 人と人とのふれあいや元気づくり活動が、この胎内市全域にどんどん広がっていったら、楽しく元気な市になるのではないのでしょうか。

元気は人によってつくられ、人から人へ広がっていくことを実感しています。さらにこの元気が、胎内市全体に広がっていくことを夢見ています。

「ほんと HOT・中条」の名前のいわれ

人はひとりでは生きていけません。人とのふれあいの中で元気になっていきます。ちょっと疲れた時、少し寂しい時、もっと元気になりたい時、気軽に参加して自分らしさを発見できるように、HOT な温かい雰囲気になる施設を目指し、名づけました。

人づくり会委員



健康福祉課元気応援係