

健康寿命をのばそう！！

ひがしおうみ健康食育推進プラン

ひがしおうみ健康食育推進プランは、「自ら健考 仲間と健行 みんなで健康 人生いきいき ひがしおうみ」を基本理念とした本市の健康増進計画および食育推進計画の総称です。

【各ライフステージにおける市民の取組】

- 全世代**
 - 健診・がん検診を受診し、からだの状態を知り、疾病を早期発見する。
 - 適切に医療機関を受診し、生活習慣の改善と生活習慣病の重症化を予防する。
- 妊娠期** (胎児期～出産)
 - 適正体重を知り、バランスの取れた食生活で適正な体重増加を図る。
- 乳幼児期** (出生～就学前)
 - 早寝早起きの生活リズムと適切な食習慣を身に付ける。
 - 体を動かす楽しさを多く体験する。
- 学齢期** (小学生～高校生相当)
 - 早寝早起き朝ごはんを実践する。
 - 規則正しい食習慣に関する知識を身に付ける。
 - スポーツなど、体を動かすことを楽しむ。
- 青年期** (18歳頃～39歳頃)
 - 適切な食品選択や食事時間を見直す。
 - 健診・がん検診を積極的に受診し、健康管理や疾病の早期発見を図る。
- 壮年期** (40歳頃～64歳頃)
 - 毎年健康診査を受診し、生活習慣病の発症や重症化を予防する。
 - 適切な食事、運動、睡眠や休養をとる。
- 高齢期** (おおむね65歳以上)
 - バランスの良い食事を3食しっかり食べ、筋力低下予防のために運動をする。
 - 地域活動などに参加し、健康や生きがいに関する情報収集を行う。



ひがしおうみ健康食育推進プラン

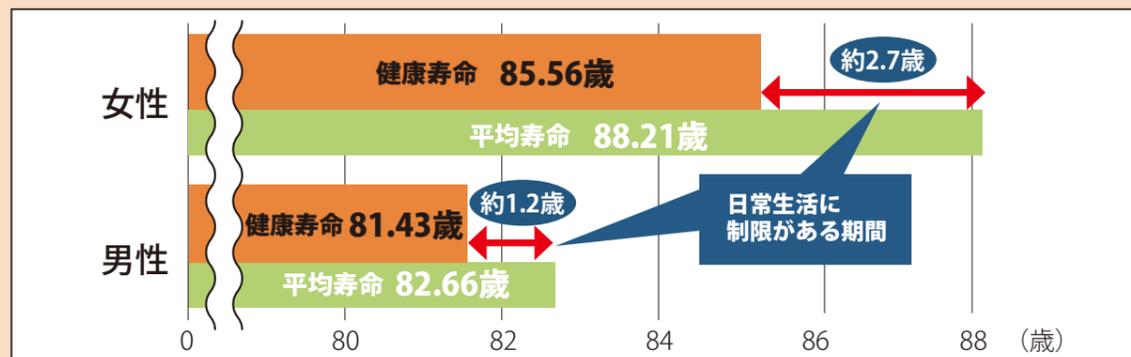
※詳しい内容は、市ホームページを確認してください。



びわこリハビリテーション専門職大学から先生を招き、健康な身体を維持するためのさまざまな体操を行っています。 浜野会館(八日市松尾町)

問 健康推進課
IP 050・5801・5646
FAX 0748・24・1052

令和2年東近江市健康寿命と平均寿命



資料:滋賀県健康づくり支援資料集 (令和4年度版)

健康寿命とは

健康寿命とは、「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」とされています。平均寿命と健康寿命の差は、「介護等が必要な期間」で、「介護等が必要な期間」を意味します。

国勢調査および人口動態統計のデータを元に5年ごとに算出されており、本市の最新値は令和2年となつています。令和2年の東近江市の平均寿命と健康寿命の差は、男性は約12歳、女性は約27歳となっています。

年齢を重ねてもいきいきとした生活を送るためには、健康寿命をのばし、平均寿命との差を縮小することが重要です。

令和6年3月に策定したひがしおうみ健康食育推進プランでは、さらに健康寿命をのばすために、ライフステージごとの目標や取組を定めています。

一人一人が日々の暮らしを見直し、できることから取り組んでみましょう。

※健康寿命の算出方法は複数あり、本市は、介護保険の要介護度2以下を不健康な状態と定義し、算出しています。

健康寿命の延伸に向けた取組の紹介

まちリハ（はまのスポレククラブ）

本市では、元気で長生きしてもらえよう、地域に理学療法士などの専門職を3年間派遣し、運動や健康の話、体力測定などを行う「まちリハ」を開催しています。今年で2年目となる「はまのスポレククラブ」（八日市浜野町）では、専門職の助言に基づき、定期的に体操などに取り組んでいます。いつも笑顔が絶えず、仲間とともに楽しんで健康づくりに励んでいます。

まちリハに興味のある場合は、保健センター（☎0748-23-5050）に連絡してください。



親子食育講座（蒲生地区まちづくり協議会）

乳幼児期からの適切な食習慣の習得は、将来の食習慣につながるため、とても大切です。

蒲生地区まちづくり協議会は、未就園児の親子を対象とした食育講座を開催されています。栄養士の話や食事の相談会、健康推進員による手軽にできるカルシウムたっぷりおやつを試食などがあり、講座終了後には、「家で作ってみよう」と話している親子の姿も見られました。



は☆八★歯の教室

お口の健康は全身の健康に影響します。幼少期からの取組が生涯を通じた健康につながるため、市内幼稚園などで歯の教室を開催しています。

むし歯の予防は、歯みがきだけでなく、間食の摂り方やフッ化物の利用も大切です。教室では、歯科衛生士がパネルシアターなどを使用し、間食や歯みがきについて楽しく学べるよう工夫しています。



運動遊びの教室

運動能力は遺伝で決まるのではなく、運動習慣によるところが大きいと言われています。また、幼少期からの運動習慣が将来の健康づくりの基礎となります。

本市では、幼少期に手軽に楽しく全身運動ができるふれあい運動遊びのプログラム（乗り物や動物などをイメージした16種類の運動）を考案し、市内の幼稚園などで開催しています。

からだ元気食育講習会

健康推進員協議会では、生活習慣病の予防を目的に野菜の摂取量の増加や薄味の習慣、毎日朝食を摂ることなどを身に付けてもらえるように啓発しています。調理実習では、地域で食べられている野菜を日々の食事に活用しやすくする工夫をしています。



食と健康教室

栄養士によるガラス鍋でお米を炊く体験を通じて、「食」への興味関心を高めることを目的とした教室を幼稚園などで開催しています。

参加した子ども達からは、「炊き立てのご飯はおいしかった」「またやりたい」という声が聞かれ、保護者からも「教室後、お米を研ぐお手伝いをしてくれました」とうれしい感想もいただいています。



毎月第3日曜日は 健康チェックデー

場 所 ショッピングプラザ・アピア4階
時 間 ①10:00~12:00
②13:00~15:00
内 容 握力チェックなど



一度お立ち寄りください

健康推進員 養成講座の受講生を募集

期 間 9月から令和7年1月（月1回程度）
受講時間 20時間程度（地区活動を含む。）
受講料 無料
申込期限 9月12日（木）

日程など詳しくは、市ホームページで確認してください。



市ホームページ

健康推進員とは、「私達の健康は、私達の手で」をスローガンに、自分自身の健康をはじめ家族や地域の健康づくりに取り組むボランティアのことです。本市では7つの支部に分かれ、131名で活動しています。各地区では、まちづくり協議会が開催するイベントなどに参加することで、地域の皆さんに健康について考えてもらえるように活動しています。また、平和堂と共同で、健康チェックデーとして月1回、健康づくりの啓発をしています。

健康推進員協議会では、一緒に活動してもらえよう人を募集しています。健康推進員になるためには養成講座の受講が必要です。私たちと一緒に楽しく地域の皆さんの健康づくりのお手伝いをしてみませんか。



東近江市健康推進員協議会
会長 西堀朱実さん（横溝町）

地域で活躍する
健康推進員