

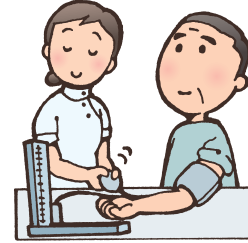
取組目標

(平成25年度まで)

私たちは生涯健康であることを望んでいます

●健康状態をチェックしよう【健康把握】

自分の健康状態を把握することは、健康づくりの第一歩です。
健康診査やがん検診等を、定期的に行うことが大切です。



●毎食、野菜を食べてよう【食・栄養】

野菜の摂取は、栄養バランスを向上させ、生活習慣病予防などにつながります。
地元で生産された野菜や果物等を地域で消費することは、環境負荷軽減につながります。



●運動やスポーツを週1回以上実施しよう【運動・スポーツ】

運動やスポーツを習慣化することで、体力づくりにつながります。
定期的な運動や日常生活で積極的に身体を動かすことは、生活習慣病予防などにつながります。

●家族や友人とおしゃべりできる場をもとう【こころ・休養】

上手なストレス対処は、こころの健康につながります。
休養は疲労を回復させ、心身の能力を高めることにつながります。



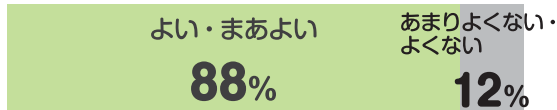
●好きなことを見つけ創造しよう【学び・創造】

社会参加や趣味活動を行うことで、生きる力を育むことにつながります。
創造性や計画力・思考力を養うことは、脳の活性化につながります。

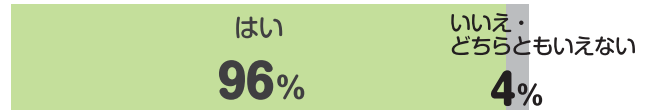
市民意識調査

市が健康都市として宣言するにあたって、必要となる市民の健康意識に関する調査を早稲田大学との共同研究により実施しました。ここでは、調査概要と結果概要をお知らせします。

自分の健康状態

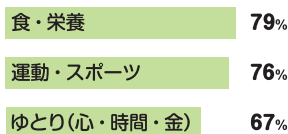


生涯、健康であることを望む人の割合



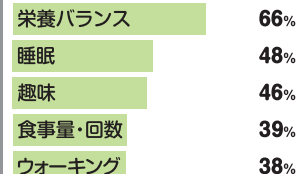
あなたの健康にとって必要なこと

(複数回答・上位3項目)



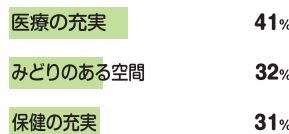
健康のために実践していること

(複数回答・上位5項目)



市で取組みをして欲しいこと

(複数回答・上位3項目)



【調査】

時期 平成22年7月24日～8月1日
形式 街頭インタビュー
規模 市内11か所、1,118人から聴取