

さあ！取り組んでみよう（健康づくりの具体例）

ご自身の健康に関心を持ち、無理なくできる事からはじめてみましょう

1 運動・身体活動

- 通勤や買い物でなるべく歩こう
- いつでもどこでも「〇〇しながら筋トレ・ストレッチ」
- 運動の習慣をもつようにしよう（30分以上・週2日以上）
- 家族や仲間と一緒にやれば楽しさUP!



2 食育（栄養・食生活）

- 「主食・主菜・副菜」を揃えてバランス良く
- うす味を心がけよう
- 毎日の食事に野菜プラス1皿
- 身近な人との食事を楽しもう
- 地域に伝わる食べ物や、地元で採れる食べ物を知らう



3 歯と口腔の健康づくり

- 丁寧な歯みがきに、デンタルフロスや歯間ブラシも併用しよう
- 歯や歯肉を週に1回以上観察しよう
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的な受診でメンテナンスをしよう
- 食事はゆっくりよくかんで食べ過ぎ防止!



4 生活習慣病の予防

- 血圧や体重など自分の状態を知っておこう
- 定期的に健診やがん検診を受けよう
- 精密検査、治療が必要と言われたら必ず「受診」!
- 通院や内服は医師の指示通り続けよう



5 心の健康

- 様々な人が集う地域の活動に参加してみよう
- リラックスする方法は人それぞれ。自分のために過ごす時間を持とう
- 寝る前はテレビゲーム、スマホは手放そう
- 眠れない、つらくて泣きたい時は誰かに相談しよう



6 次代につながる健康づくり

- 妊婦健診、乳幼児健診は必ず受診しよう
- 子どもの頃から、早寝早起き、体を動かして遊ぶ、3食とるなど、生活リズムを整えよう
- 自分のからだのつくりや成長について正しい知識を持とう



7 感染症の予防等

- 予防の基本は「手洗い」と「うがい」から
- 食生活や生活習慣を整え、免疫力を高めよう
- 体調が悪い時は無理せず休もう
- 感染症をきっかけとした偏見や差別はしません



8 健康被害の防止

- がんや病気を引き起こすたばこは吸わない決断を！禁煙したい人は禁煙外来などを積極的に利用しよう
- たばこを吸う場合は、受動喫煙を生じさせないように気をつけよう
- 違法薬物には決して手を出さない



けんかつ みんなで健活!

「健活(けんかつ)」とは、健康な心と身体につながるような活動を実践することです。何から始めたらよいか分からない。そんな時は、相模原市ホームページにアクセス！食事、運動、ストレス予防、検診情報など「健活」につながる情報をご活用ください。

健活さがみはら 健康寿命

- 相模原市ホームページ「健活！さがみはら～みんなで伸ばそう健康寿命～」
- Facebook「健活さがみはら」



相模原市

健康づくり推進条例

令和5年4月1日施行



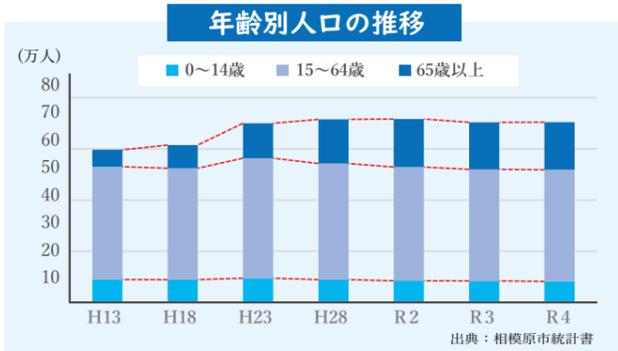
【誰もが自分らしくいきいきと暮らすために】

健やかで心豊かに日々を過ごしていくことは、私たち共通の願いであり、疾病や障害の有無にかかわらず誰もが自分らしくいきいきと暮らしていくことは、明るく活力に満ちた社会を支えるために欠くことのできないものです。

このたび相模原市は、子どもから高齢者まで全ての市民が心身の健康づくりに対する関心と理解を深められるよう、そして市、市民、関係者が連携・協力し、より一層の健康づくりに取り組むことにより、市民が生涯にわたっていきいきと暮らし続けられる社会を実現するため、この条例を制定しました。

データで見る相模原市民の現状は？

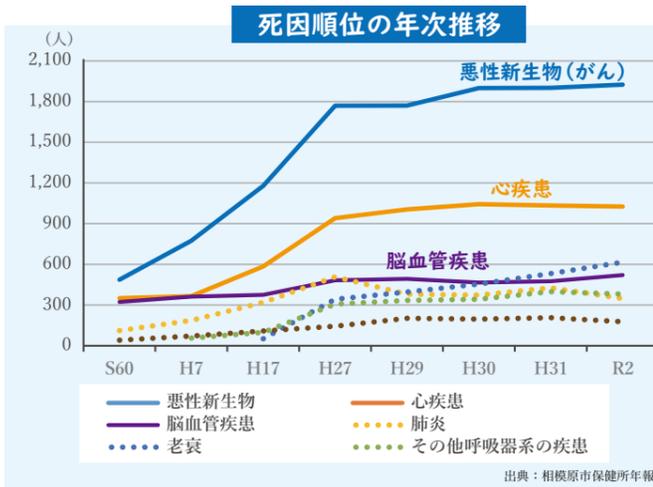
急速な少子高齢化や疾病構造の変化など、市民の皆さんの健康を取り巻く環境は大きく変化しています。



0～64歳の人口は減少し、65歳以上の高齢者が増加しています。



65歳以上で介護が必要とされる方が増えています



死因別でみると、生活習慣が大きく影響する悪性新生物(がん)や心疾患、脳血管疾患などが多くなっています。

生活習慣病の多くは自覚症状が少なく、重症化すると日常生活に大きな影響を与えます。日々のちょっとした生活習慣の改善を積み重ねる事で、これらの病気は予防できます。



条例「ここがポイント！」

- 1 疾病や障害の有無にかかわらず、子どもから高齢者まで全ての市民を健康づくりの対象としています。
- 2 健康づくりに係る主体(市、市民、事業者、保健医療関係者、健康づくり関係者)の責務や役割を定めるとともに、各主体が連携・協働して健康づくり施策に取り組むこととしています。
- 3 健康づくりの推進にあたり特に重要となる基本的な施策を定めています。

健康づくりの基本理念(第3条)

- 1 「自らの健康は自らつくる」を基本とし、自分の心身の状態に応じた健康づくりに生涯にわたって積極的に取り組む。
- 2 市、事業者、保健医療関係者、健康づくり関係者が連携し、協力することにより、健康づくりを進めるための必要な支援と社会環境の整備に取り組む。

健康づくりの推進に関する基本的施策(第10条～第19条)

次の8つの分野を特に重要な施策に位置付け、取組を進めていきます。

1 運動その他の身体活動

- 年齢及び心身の状況に応じて、楽しみながら運動・身体活動を行う習慣を身に付けられるための施策

2 健康を支える食育の推進

- 望ましい食習慣の形成
- 食を楽しみ大切にする心の育み
- 栄養に配慮した食の提供や知識の普及

3 歯と口腔の健康づくり

- 歯科疾患の予防
- 口腔機能の発達及びオーラルフレイル対策
- 定期的な歯科医療機関の受診や歯科保健指導の活用促進

4 生活習慣病の発症及び重症化予防

- がん予防に関する普及啓発やがん検診の実施と受診促進
- 保健指導や健康教育などの実施とその活用の促進

5 心の健康づくり

- 心の健康に関する情報提供や知識の普及
- 相談や支援に関する施策
- 地域や社会とのつながりに関する施策

6 次代につながる健康づくり

- 健やかな妊娠および出産、産後の健康管理
- 子どもの健やかな成育の支援

7 感染症の予防等

- 感染症の予防やまん延防止
- 感染症に関する情報提供及び知識の普及
- 感染症に起因する偏見や差別の防止

8 健康被害の防止

- 喫煙や受動喫煙対策
- 薬物乱用の防止
- その他健康被害を防止するための施策

条例の詳細はこちらで検索⇒ 🔍



各主体の役割(第4条～第8条)

皆さんに担っていただきたい役割を以下のとおり定めていますので、ご協力をお願いします。

市民の皆さんの役割

- ・運動、食生活、歯と口の健康保持など、自分に適した健康づくりに継続して取り組むよう努めます。
- ・かかりつけ医、かかりつけ歯科医及びかかりつけ薬局を持つよう努めます。
- ・健康診断、歯科健診、がん検診の定期的な受診などで、自分の心身の状態を知るよう努めます。

事業者の役割

従業員の健康管理や健康づくりに取り組みやすい職場環境づくりに努めます。

保健医療関係者の役割

市民が健康づくりに必要な保健医療サービスを適切に受けられるよう努めるとともに、健康づくりの普及啓発に努めます。

健康づくり関係者の役割

自らの活動を通じて市民の健康づくりを支援するよう努めるとともに、市民が健康づくりに取り組みやすい環境づくりに努めます。

市の責務

- ・健康づくりに関する総合的な施策を策定し、実施します。
- ・健康づくりの気運の醸成や健康づくりに取り組みやすい社会環境の整備に努めます。
- ・市民、事業者、保健医療関係者、健康づくり関係者に対し、健康づくりに資する情報を提供します。