

健やかな未来への道しるべ！

第2期「健康しおがま21プラン」を策定しました

ふるさと塩竈で市民の皆さんが生涯を通して健やかに安心して暮らしていただくための健康づくりの指針「健康しおがま21プラン」の第2期計画を策定しました。
この計画は、平成34年度までの今後10年間で取り組んでいく健康づくりの施策の方向や健康指標の改善目標を位置づけています。この計画をもとに市民の皆さんの健やかな暮らしを支え、健やかな笑顔が満開の桜のように咲き誇るふるさと塩竈を目指していきます。



基本理念

『ともに支えあう健やかさと
安心に満ちたまち・しおがま』

健やかな暮らしを実現するためには一人ひとりの主体的な健康づくりが大切です。この市民の取り組みを、地域や事業所、行政が支えることでまちぐるみの健康づくりを進め、基本理念の実現を目指します。

基本方針

1 健康寿命の延伸

市民の皆さんが、生涯を通して健康で豊かな生活を送るための基本方針として「健康寿命の延伸」を掲げました。「健康寿命」とは、介護などを必要としないで自立して生活できる期間をいいます。目標は「平均寿命」で、全国平均を上回ることです。

2 健康格差の縮小

本市のまち全体でみた健康水準を国やほかの自治体と比較してみるとまちの健康課題が明らかになります。これを改善していく目標を設定して塩竈のまちの健康力の向上を目指します。

3 一次予防の重視

本市においても、がんや糖尿病などの生活習慣病が増加しています。この予防には日常の生活習慣の改善（一次予防）が欠かせません。毎年健診を受診してご自身の健康度チェックから健康づくりの第一歩を始めましょう！

塩竈のまちの健康度 県内ランキングは？

国保特定健診の受診率
でみると…

県内35市町村の中で

最下位 (35位) です!
(23年度：31.9%)

**みんなで健診を受診して
県内ナンバーワンの
受診率を目指そう!**

4 地域連携・地域活動の活性化

地域の中でダンベル体操などの健康づくり活動をしているサークル・団体は52を数えます。市民の身近な健康づくりの場としてさらに活動が活発になるよう支援し、地域のふれあいを大切にした連携・協働の健康づくりを推進します。

健康づくりの重点項目

本市の健康課題の現状を踏まえて改善していく重点項目を8つ設定しました。重点項目別に改善目標を立てて、長期的な視点で健康づくりを推進していきます。



中学生と赤ちゃん
ふれあい交流事業



ダンベル体操教室

