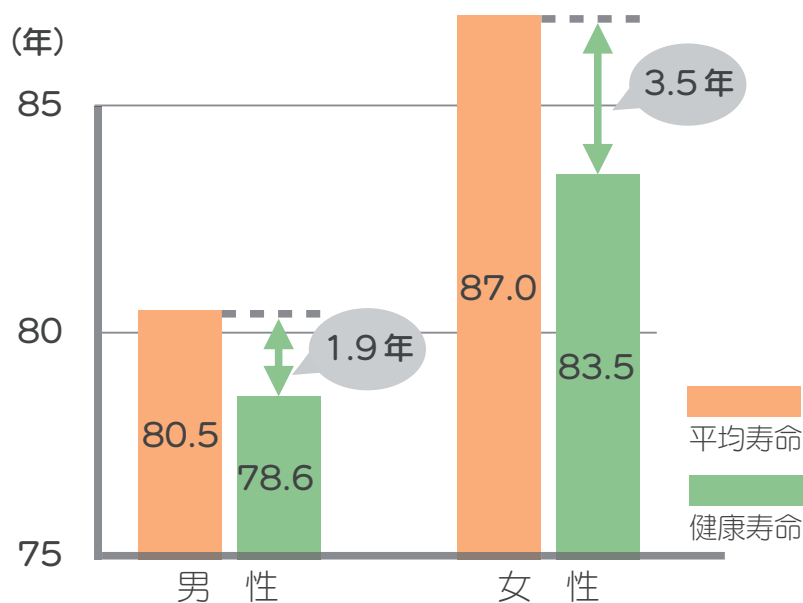




特集 松浦市健康づくり総合計画 いきいき松浦 21 (第3次) スタート！

市民の健康寿命の延伸に向けた健康づくりと食育を推進することを目的に、同計画を策定しました。この計画は、「健康増進計画」と「第4次食育推進計画」の二本柱となっており、市民、地域の団体、行政が一体となり市民参加型の健康づくりを進めていきます。

松浦市の平均寿命と健康寿命の差



健康寿命の延伸を目指して

健康寿命とは、「心身ともに自立し、健康的な生活ができる期間」を指します。

松浦市の平均寿命と健康寿命を比較した結果、男性は 1.9 年、女性は 3.5 年の差があることがわかり、健康面だけでなく、医療費や介護費の増加も懸念されます。

健康寿命が延びることで、より自分らしく過ごせる時間が増えます。大人も子どもも、いきいきと過ごしていくために見直した同計画を特集します。

※健康寿命の算出方法は複数ありますが、今回は日常生活の自立ができなくなる要介護 2 以上になるまでの期間と定義しました。

※数値は、令和 5 年の値です。

食育ってなに？



塚本管理栄養士

生きる上での基本であり、さまざまな経験を通じて食に関する知識や食を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる人を育てることです。



松田管理栄養士

第4次食育推進計画 食育推進のための4つの方向性

方向性

1

感謝の心を育むための食育

家庭、保育施設、学校、地域などでのさまざまな体験活動を通して、食への理解や感謝の心を育む

- 食育に関する普及啓発
- 食生活改善推進員の養成
- 食品ロス削減に向けた取り組み など

方向性

2

健康長寿につながる食育

乳幼児から高齢者まで、健全な食生活の定着

- 基本的な食習慣の習得
- 生活習慣病予防および改善につながる食育の推進 など

方向性

3

食に関する理解を深めるための食育

ICT 技術の進展などデジタル化する社会に対応した食育を実践できるよう、情報を提供。近年多発する災害に備えて、食を取り巻く自助・公助が機能する体制を整備

- 健康づくりアプリの利用推進
- 災害時の食に関する情報提供や学ぶ機会の提供 など

方向性

4

伝統的な食文化継承活動の推進

ライフスタイルの変化によって継承されてきた食文化が失われつつある中で、地域に伝わる食文化への意識を高め、次世代に継承

- 郷土料理の継承
- 松浦産の食材を活用したレシピの情報提供 など

アプリの特徴5選！！



健康管理のサポート

毎日の歩数や消費カロリーを記録し、血圧や体重の入力も可能。データはグラフで確認！



ポイントプログラム

ウォーキングや健診受診、健康イベント参加などでポイントを獲得。ポイントは地域の協力店でサービス利用や県産品の抽選会に使用できます！



ランキング機能

ウォーキングの歩数に応じた個人や地域、企業別のランキングが表示されます。1位を目指してモチベーションを向上！



無料

アプリの利用は無料で、課金はありません。



バーチャルウォーキングコース

県内・県外の名所をめぐるコースをバーチャルで体験できます。

心豊かにからだ元気なまちづくり

2つの計画

「心豊かにからだ元気なまちづくり」を基本理念として2つの計画を新たに見直しました。

計画の詳細は、市ホームページをご覧ください▶



健康増進計画 健康寿命延伸のための3つの方向性

方向性

1

個人の行動と
健康状態の改善

一人一人が健康の重要性を自覚し、適切な食生活や運動、日頃の健康管理によって生活習慣を改善

- 健康づくりのための生活習慣の改善
- 生活習慣病の発症予防、重症化予防
- 骨粗鬆症検診受診率の向上 など

方向性

2

社会環境の
質の向上

企業や医療機関、学校、地域などと連携を図り、それぞれが持つ機能を有効に活用し地域が協力して市民が健康づくりに取り組める環境を整備

- 社会とのつながり、こころの健康の維持および向上
- 受動喫煙の防止のための環境整備
- 職場における健康づくり など

方向性

3

ライフコースア
プローチ[※]を踏まえた
健康づくり

生涯の健康について切れ目なく長期的に考え、生活習慣や生育環境など考慮したすべてのライフステージにおける健康施策を展開

- こどもの適切な生活習慣の定着
- 高齢者の介護予防活動や社会参加の促進
- 女性の健康づくり など

※ライフコースアプローチ・・・乳幼児期、青壮年期、高齢期など、生涯における各段階に応じて健康づくりを行う考え方

あなたはもう使っていますか？
ながさき健康づくりアプリ

人生を楽しむうえで、「健康づくり」は大切。
分かっているけどなかなか一人では続かない...
いつも3日坊主...

そんなあなたにおススメ！

歩こーで！（ながさき健康づくりアプリ）を知っていますか？



ーながさき健康づくりアプリー

まずはWEBサイトを
見てみよう！▶

