



食と運動をテーマとして、本年2月に開催した「健康文化市民フォーラム」

がんや糖尿病などの生活習慣病や、うつ病などの心の問題を抱える人への対策を、健康いずもプロジェクト（図2）と位置づけ、重点的に取り組んでいきます。

生活習慣の見直しを

健康づくりや疾病予防は、日頃の食事や運動、喫煙や飲酒など、私たちの生活習慣を見直すことから始まります。健康長寿、生涯現役を目指し、第一歩を踏み出しましょう。そして健康づくりの輪を広げていきましょう。

<健康いずもプロジェクト>

— 重点的に取り組みます —

糖尿病対策

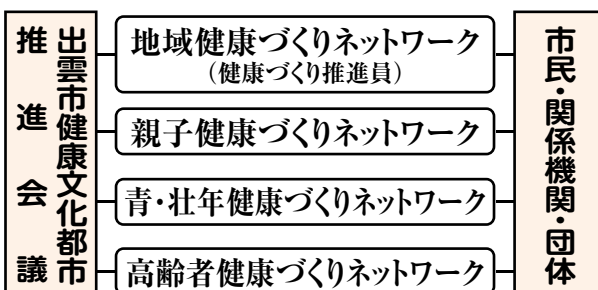
がん対策

心の健康

感染症対策

歯の健康

<推進体制>

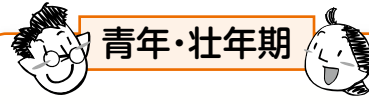


健康なライフスタイルとまちづくり宣言



高齢期

- ・いつまでも自分らしく健康で暮らせるまち
- ・生きがいを感じて自立して暮らせるまち
- ・安心して暮らせるまち
- ・地域で支えあうまち



青年・壮年期

- ・地域ぐるみで楽しく健康づくりができるまち
- ・心の健康について話し合えるまち
- ・楽しく気軽に運動ができるまち
- ・おいしく体によい食事ができるまち
- ・自立した健康な人が多いまち
- ・禁煙を進めるまち



小児・思春期

- ・子どもがすこやかで笑顔あふれるまち
- ・親がいきいきと安心して子育てできるまち
- ・子どもが安心して過ごせ、自然や人とふれあえるまち
- ・若者が自分を大切にできるまち



鵜鷺地区介護予防自主グループの活動



乙立の健康を守る会のすこやか常会



湖陵で開催した親子朝食クッキング

出雲市健康増進計画は、市健康増進課または各支所健康(市民)福祉課、市内図書館、市ホームページで見ることができます。
おたすね：健康増進課(☎21-6532)または各支所健康(市民)福祉課

生涯を通じて輝いて生きる

— 出雲市健康増進計画を策定しました —



平成19年3月に開催した「いずも健やかウォーク」の出發風景

市では、平成20年3月、市民一人一人が生涯を通じて輝いて生きるために、市民の健康推進に関する重点施策や行動計画として「出雲市健康増進計画」を策定しました。今回は、この計画の内容について紹介します。

計画期間
平成20年度
～
平成29年度

基本理念

【健康なライフスタイル】
市民一人ひとりが自らの健康について考え、健康増進の努力をするともに、疾病や障害とうまくつきあひながら生活をする力を育てる。

【健康なまちづくり】
社会全体で個々の健康増進の努力を支援し、市民の誰もが自らの持てる力を発揮できる社会環境をつくる。

健康増進計画を策定

出雲市の平成20年3月末現在の人口は148,168人。総人口に占める14歳以下の割合は14.2%、65歳以上の高齢者は24.9%で、少子高齢化が進んでいます。また、平成18年中に亡くなられた人の死因をみると、約6割が「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」など生活習慣病でした。

市では、一人一人が健康づくりや疾病予防に努め、生涯を通じて輝いて生きる健康なまちづくりを進めるため、出雲市健康増進計画策定委員会（塩飽邦憲委員長・23人）を設置し、平成20年3月、出雲市健康増進計画を策定しました。

この計画は、平成20年度から平成29年度までの10年計画で、「健康なライフスタイル

協働による健康づくり

市では、この計画を推進するため、4つのネットワークを持つ「出雲市健康文化都市推進会議」（図1）を設置し、市民との協働による健康づくりを進めていきます。また、各地区で「健康づくり推進員」を選任し、地区担当保健師とともに、地区にあった市民主体の健康づくりを積極的に展開していきます。

さらに、近年増加している