

# 8月から始めよう

# 健康チャレンジ!! すまいる運動



市では、8月から、市民の皆さん一人ひとりが目標を立て、実践する「健康チャレンジ!!すまいる運動」を展開します。

そこで、「健康チャレンジ!!すまいるカード」を配布して、皆さんの健康づくり活動を応援します。

みんなで一緒になって取り組む「健康づくり計画」と「すまいる運動」について紹介します。

①健康づくり推進課健康企画室 ☎427277

## みんなで取り組む「健康づくり計画」

健康は、私たちにとって最も大切で、だれもが生涯を通じて健康でいきいきと暮らすことを望んでいます。平均寿命が延び、「健康であること」の意義は以前にも増して大きくなっています。

これからは、単に平均寿命を延ばすだけでなく、いつまでも心身ともに健康で自立して、いきいきと生活できる期間「健康寿命」を長く保つことが重要です。

そのためには、乳幼児期から高齢期に至るまで、生涯を通じた健康づくりが必要になります。

そこで、市では、「健康づくり計画」をもとに、日常生活における運動習慣とバランスのとれた食生活習慣の定着など、運動と食事による一体的な健康づくりを推進し、総合的な生活習慣病予防対策を進める「健康チャレンジ!!すまいる運動」を行っていきます。



# 特集 8月から始めよう「健康チャレンジ!!すまいる運動」

## 健康づくり計画の目的

- 1 壮年・中年期における死亡の減少**  
高齢期に至る前（65歳未満）の働き盛り（40代・50代・60代前半）の方が亡くなる「壮年・中年期死亡」を減らす。
- 2 健康寿命の延伸**  
寝たきりや認知症など、できるだけ介護を必要とする状態にならないで、自立して生活を送るための「健康寿命」を延ばす。
- 3 生活の質の向上**  
病気や障害があっても、自己の価値観に基づく、健やかで心豊かないきいきした人生を送るための「生活の質」を高める。



人も自然も美しく 活力あふれる  
日本一健康文化都市

