

健康はずっと続くよどこまでも！

「健康長寿アクティブプラン」

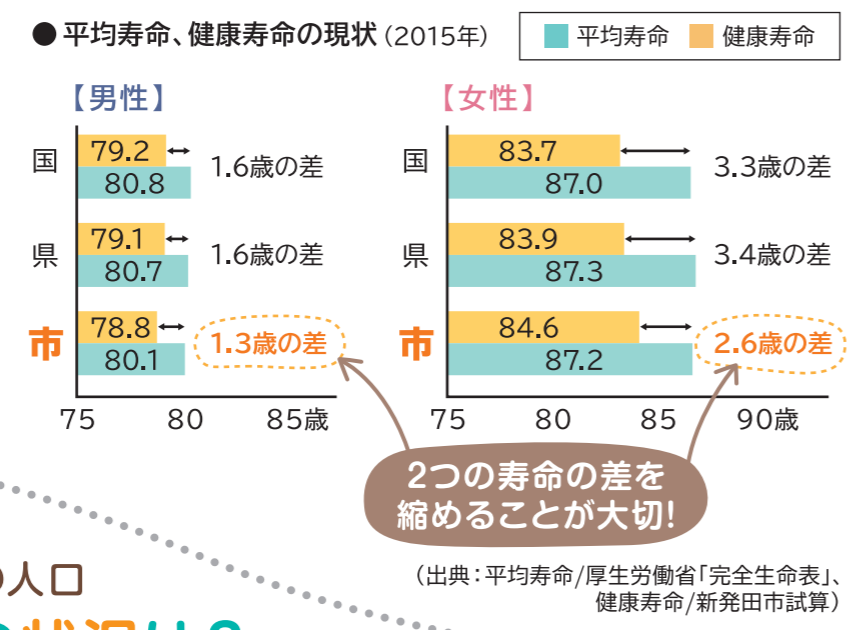
皆さんは「健康寿命」という言葉の意味を知っていますか？それは文字どおり、元気に自立して過ごせる期間のこと。今後、超高齢社会を迎え、長い人生を元気に過ごすためには健康寿命を延ばすことが大切だと言われています。

市では4月に、赤ちゃんから高齢者までいきいきと暮らすことのできる「健康長寿のまちづくり」をスタートさせました。今回の特集では、その取組の方向性を定めた「健康長寿アクティブプラン」について紹介します。



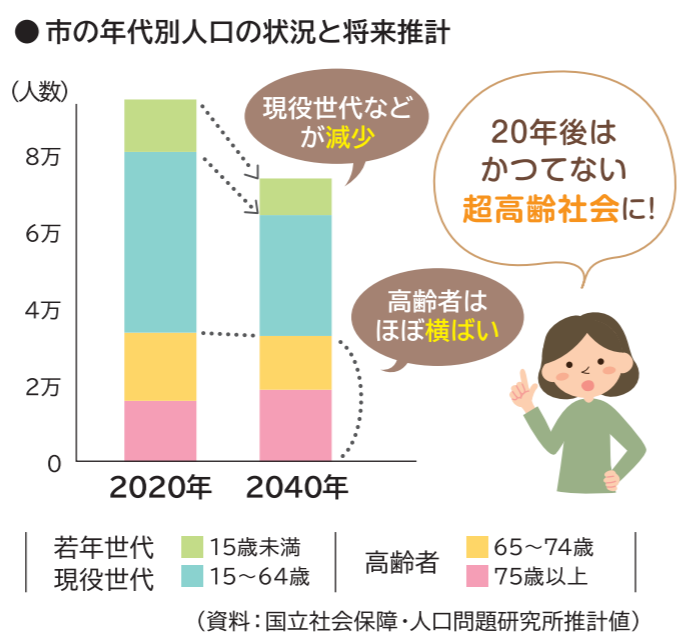
そもそも **健康寿命** とはそもそも
市民の寿命は長い？短い？

当市の平均寿命は、男女ともに県平均より短いのが現状です。「平均寿命」はもちろんのこと、自立した生活を送ることができる「健康寿命」を延ばし、「2つの寿命の差」を縮めることが重要です。



赤ちゃんから高齢者の人口
市民の年代別の状況は？

2040年には市の人口は約2万人減少し、65歳以上の高齢者の割合が38%に達すると見込まれています。今までは現役世代が高齢者を支えていましたが、今後は年齢を問わず、元気な人が社会を支えていくことが求められています。



健康長寿の取組を推進



健康長寿のまちづくりが必要です

今後は現役世代の割合が減り、高齢者も含めて元気な人たちが支え合う時代がやってきます。子どもの頃から将来の健康を見据え、生涯を通じて「健康でいられる期間」を伸ばしていくことが必要です。その実現を目指すのが、「健康長寿のまちづくり」であり、「健康長寿アクティブプラン」の取組です。

計画を進めるための鍵はオールしばた！

市民一人ひとりとはもとより、地域や学校、企業、関係機関などと連携を深め、「オールしばた」で計画を進めることが鍵になります。
市では「健康長寿」を合言葉に、全ての市民がつながりを持てるような取組にしたいと考えています。



ライフステージで見る健康長寿



健康長寿の取組のポイント

当市においては次の3つの課題があります。まずは、この課題を解決するため、以下の4つのポイントを基に取り組んでいきます。

課題

- 健康づくりに取り組む人とそうでない人の二極化
- 働き盛り世代の取組の遅れ
- 社会全体で取り組む仕組みが必要

- 1 地域や教育機関との連携**
・自治会などを主体とした地域の支え合いの推進
・高校や大学を含む教育機関における働きかけ
- 2 企業との連携**
・企業における「健康経営」の促進
・社員への健康づくりについての啓発
- 3 健康への関心を高める働きかけ**
・市民への意識啓発
- 4 健康長寿を進める環境整備**
・健康長寿アクティブ交流センターなどの利用促進
・地域で行う健康づくり活動の支援と推進

新発田市健康長寿アクティブプラン

地域でいきいきと暮らし続けるまちづくり



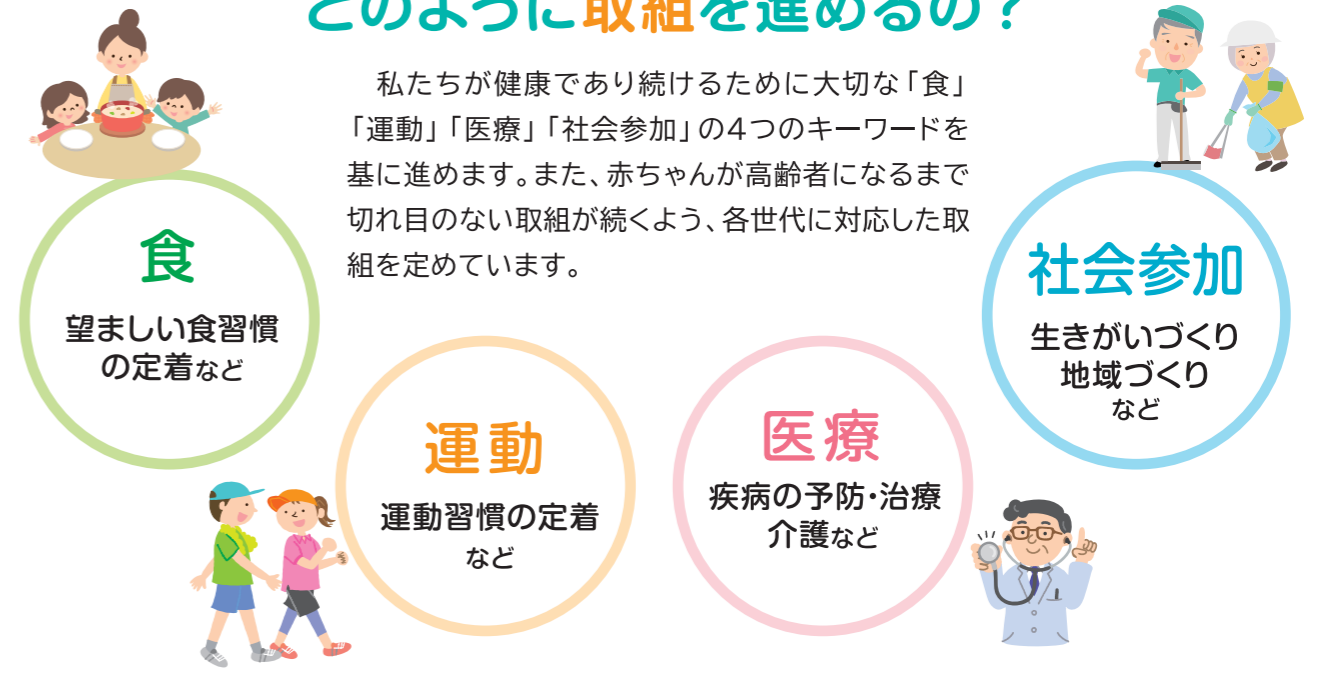
計画の目標は？

健康長寿アクティブプランでは、「平均寿命を新潟県でトップにすること」、そして「健康寿命を伸ばすこと」を具体的な目標にしています。
この目標に向けて取り組むことで、最終的には赤ちゃんから高齢者まで、全ての市民がいきいきと暮らし続けることができる「健康長寿のまちしばた」の実現を目指します。

市の平均寿命は…
男性：27位 女性：22位
(県内30市町村中/2015年)

どのように取組を進めるの？

私たちが健康であり続けるために大切な「食」「運動」「医療」「社会参加」の4つのキーワードを基に進めます。また、赤ちゃんが高齢者になるまで切れ目のない取組が続くよう、各世代に対応した取組を定めています。



年代別にみる具体的な取組

「オールしばた」でチャレンジ！

乳幼児期・小・中学校期 × 教育機関との連携



食とみどりの新発田っ子プラン

当市独自の子どもの食育として行っている取組です。子どもたちは「育てる→作る→食べる→返す」というサイクルに沿って、食に関わる体験と成長段階に応じた学習をすることで、健康長寿の基礎づくりを実践しています。



▲園児が野菜を切って作ったカレー

高齢期 × 地域との連携



ときめき週1クラブ

週に1回、地域の人が定期的に集まり体を動かすことで、筋力や運動機能の維持・向上を目指します。現在、79団体が活動していて、外出するきっかけづくりや、地域での見守りや支え合いにつながる健康長寿の取組です。

「しばた・ときめき体操」を行っています

住民主体の通いの場で行い、介護予防などに役立てるために市が作成したオリジナルの体操です。体操の一部「アスパラ体操」を市ホームページでご覧いただけます。



▲「しばた・ときめき体操」の様子

青年期～壮年期 × 企業との連携



健康経営

「従業員の健康保持=企業の業績アップ」などの視点を持ち、それを経営面に生かす取組が健康経営です。

市では、健康経営を行う企業が増えるよう、働きかけていくとともに、認定NPO法人「とらい夢」の講師派遣事業の利用を促すなど、市内企業の支援を行っていきます。



とらい夢では企業の健康経営を支援します

オフィス出張型コース

心だん運動する機会がない方でも気軽に参加できる、社内の会議室などで行うプログラムです。

例えば… 出張ヨガ教室、オフィsstrretch、生活習慣病予防エクササイズ など

体育施設利用型コース

体育施設を利用し、多人数に対応する運動教室や、スポーツイベントの企画など、運動習慣のきっかけづくりをお手伝いします。

例えば… トレーニングルーム利用講座、定期運動教室、社内運動会 など



申込み・問合せ先
認定NPO法人 新発田市総合型地域スポーツクラブ (カルチャーセンター内)
☎28-7510 (月～金曜日の午前9時～午後5時30分)

とらい夢では、これまでも地域やPTAなどの団体から依頼を受けて、皆さんの健康づくりを支援するために活動してきました。その中で感じたことは、青年期や壮年期の方との関わりや、働きかけの機会が少なかったことです。

市は、今後こうした世代の方に向けて、「健康経営」を切り口とした取組を進めると聞いています。住民の健康づくりを支援し、まちづくりへの寄与を設立目的とする私たちも、積極的に活動していきたいと思っています。まずは、健康経営について知ってもらい、個々の企業に合ったプログラムを提案することで、市内に活力ある企業が増えていくことを目指します。ぜひ、私たちとみまねください。



認定NPO法人 新発田市総合型地域スポーツクラブ「とらい夢」
伊與部 悟志さん 宮村 一義さん

健康経営のお手伝いをし、企業の活性化に貢献します

オープンしました!! 健康長寿アクティブ交流センター



▲セレモニーで挨拶をする
二階堂 馨市長

旧地域交流センターを「健康長寿アクティブ交流センター」に改め、4月5日⑧にオープニングセレモニーが行われました。
今後は、赤ちゃんから高齢者まで、あらゆる世代にむけた「健康長寿アクティブプラン」を推進する拠点施設として活用されます。

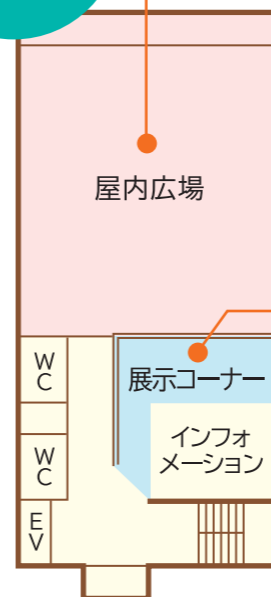


医療

屋内広場

各種健診や介護予防教室の会場として利用できます。疾病の早期発見・治療のほか、介護予防のために活用します。

あおり館



社会参加



展示コーナー

絵画などの作品展示や各種団体の取組を紹介できるコーナーです。趣味や生涯学習などの活動発表の場として利用し、市民の生きがいに寄与します。

主な
利用方法を
紹介します

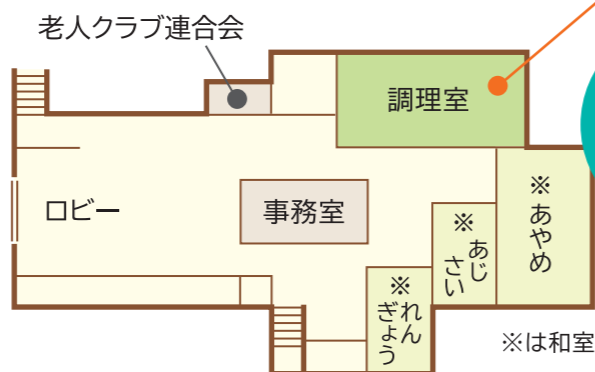


調理室

食と健康の関係性について学ぶ講習会などの会場として利用できます。望ましい食習慣の確立・定着のために活用します。

食

きやり館 1階



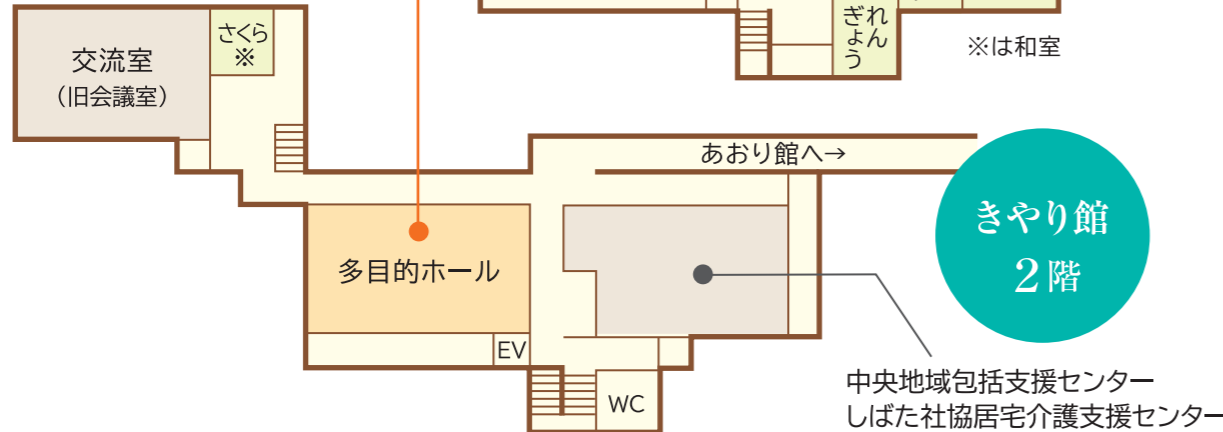
きやり館 2階



多目的ホール

運動やレクリエーションを行う際の会場として利用できます。運動を通じた健康づくりのために活用します。

運動



利用方法は
さまざま

健康長寿の拠点施設を利用しませんか

食

・栄養講習会などの食に関する講習会

運動

・運動教室やスポーツ関係団体の研修
・レクリエーション講習会

医療

・休日特定健診
・歯科無料健診
・介護予防教室

社会参加

・健康経営のための教室
・就職セミナー
・地域づくりフォーラム
・認知症カフェ

問合せ先=健康長寿アクティブ交流センター(中央町3・旧地域交流センター、☎26-3030)