

連載2回目



# ゆーふーのヘルスアップトーク

～健康立市・第3期由布いきいきプランについて～

由布市の健康情報をお届けしている「ヘルスアップトーク」は今年で4年目を迎えました。今年の年間テーマは「地域と元気に暮らすために～健康寿命延伸にむけての3計画」です。「いきいきプラン」「データヘルス計画」「介護保険事業計画」の3計画に沿って、健康づくりのポイントをお伝えしていきます。

## 由布市第3期由布いきいきプランの概要について

第3期由布いきいきプランは「健康立市の実現を目指し いきいきと元気に暮らす」ことを理念とし、4つの重点項目と7つの健康分野の課題に取り組んでいきます。また、ライフステージに「目指したい姿」を設定し地域別の特性を踏まえた取り組みを推進していきます。

**基本理念** 健康立市の実現を目指し いきいきと元気に暮らす

**基本目標** 健康寿命 平均寿命の延伸

**重点項目**

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防
2. 社会生活を営むために必要な生活機能の維持及び向上
3. 健康を支え、守るための社会環境の整備
4. ライフステージに応じた健康づくり

施策分野 目指したい姿	ライフステージ	妊娠期	乳幼児期 0～6歳	学童期・思春期 7～18歳	青年期 19～39歳	壮年期 40～64歳	高齢期 65歳以上
①栄養・食生活 (食育推進計画) いい「食」で、はつらつ元気に暮らそう！		「食」の大切さを 知り、バランス よく食べよう	いろいろな素材の 味を体験しよう 朝ごはんを食べ、正しい生活リズムをつくろう	いろいろな「食」に触れ、 「食」を楽しもう	「食」に関心をもち、 バランスのよい食事をしよう		1日3食きちんと 食事をしよう
②身体活動・運動 日々の生活の中で意識して身体を動かそう		医師の指示に 従って適度に 身体を動かそう	家族で身体を 使って遊ぼう	親子で思いっきり 遊ぼう 仲間と楽しく運動しよう		日常生活の中で 積極的に身体を 動かそう	地域の方と 交流しよう
③休養・こころの健康 みんな笑顔で暮らそう		気軽に相談しよう	ゆったりとした 子育てをしよう		休養をしっかりとうろ う気軽に相談しよう		親子で思いっきり 遊ぼう
④飲酒・喫煙 ルールと節度を守った飲酒習慣を身につけよう 自分や大事な人のために禁煙、周囲のために分煙しよう			お酒は飲まない たばこは吸わない		お酒は適量 たばこは吸わない お酒もたばこも 人に勧めない	お酒は適量たばこは吸わない(禁煙) お酒を飲まない、たばこを吸わない人を 尊重しよう	
⑤歯・口腔の健康 お口の健康を守ろう		歯科健診を 受診し、口の中の ケアを心がけよう	めざせ むし歯0本		定期的に歯科健診を受診し、 口の中のケアを心がけよう		しっかり噛める 状態を維持しよう
⑥保健・医療・危機管理 いつまでも健康でいたい ～生涯つきあう体、大切に～		自分に合わせた 体調管理をしよう	健康的な生活習慣を身につけよう		健診を受けて生活習慣を見直そう		
⑦生きることの包括的支援 (自殺対策行動計画) 誰も自殺に追い込まれることのない 由布市になろう					ひとりで抱え込まず、誰かに相談しよう		

これから「ゆーふーヘルスアップトーク」コーナーの中で喫煙や食生活など、各分野ごとの現状・取り組みなどについて特集していきます。お楽しみください。

●問い合わせ 健康増進課 ☎097-582-1120



## 市報 de お茶の間サロン紹介 No.14 ～庄内地域：リフォームサロン～



【活動日時】第1・3月曜・木曜 午後1時～午後4時30分

【活動場所】旧老人福祉センター作業棟

【対象者】どなたでも 【人数】10人程度

洋裁、和裁、パッチワーク、古布のリメイクなど。お家で過ごさずに趣味活動に参加してみませんか。お気軽にいらしてください。



●問い合わせ 高齢者支援課 ☎097-529-7349