あなたの健康は家族の希望です

あなたの大切な家族が突然倒れ、寝たきりになってしまったら、どうしますか？

もしも、あなたが若くして命を落としたら、残された家族はどんなに辛い思いをするでしょう？

あなたの命も健康も、あなただけのものではありません。あなたが笑って暮らすことが、家族や友達が笑って暮らすことに繋がります。あなたの健康は、みんなの希望なのです。

託児を設けている健診日と会場

9月11日(火)六角館、9月28日(金)浅井文化ホール
10月19日(金)保健センター高月分室、10月29日(月)サンパレス、10月30日(火)市民交流センター
利用される場合は10日前までにご連絡ください。問 申健康推進課（☎６５－７７７９）

次はあなたの番

お子さんの健やかな成長はとても大切。それを支えるひとつが乳幼児健診です。でも、お父さんやお母さんの健康も同じように大切です。

「子どものことで頭がいっぱい。自分のことなんて二の次…」、「私が受診している間、誰が面倒見るの？」と最初からあきらめないで。健診会場に託児コーナーを設けている日程もありますので、活用してください。

健康は生活すべての基盤です。子育てに忙しくても、仕事が大変でも、健康チェックは欠かさずに！

知っていることを自分の生活に活かしましょう！

市民の健康知識は高め

平成24年３月～４月に、市内在住の30歳以上70歳未満の約2,500人（無作為抽出による）を対象に健康意識調査を行いました。その結果、たくさんの人が健康に関する基本的な知識をお持ちであることがわかりました。代表的なものを紹介します。

運動や外出等で身体を動かすことが、メタボリックシンドロームや要介護状態になるのを予防することを知っていますか。

知っている・・・・８７．１％
知らなかった・・・１１．５％
無回答・・・１．３％

あなたは、うつ病は誰にでもかかる可能性がある病気であることを知っていますか。

知っている・・・・８９．０％
知らなかった・・・１０．６％
無回答・・・０．５％

あなたは、たばこの先から出る煙（副流煙）を吸うことも身体に害がある事を知っていますか。

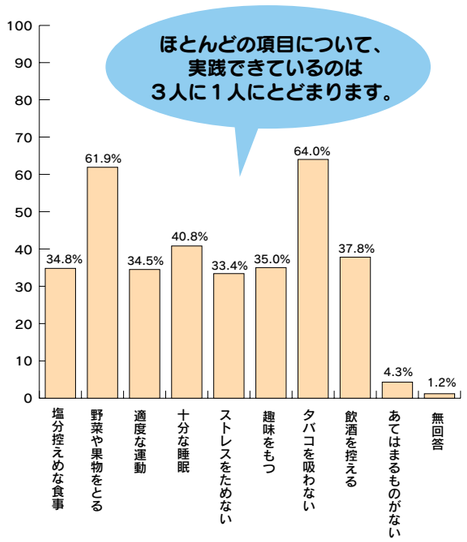
知っている・・・・９７．６％
知らなかった・・・１．４％
無回答・・・１．０％

あなたは、生活習慣病を予防することや新しいことにチャレンジすること、生きがいや趣味を持つことが認知症予防になることを知っていますか。

知っている・・・・８５．２％
知らなかった・・・１３．８％
無回答・・・０．９％

だけど実際の生活習慣は…

下記は健康づくりにつながる８項目について、実践しているものをすべて選んでもらった結果です。



健康づくりにみんなで取り組めるような環境をつくろう

どうすれば健康でいられるのか知ってはいても、実行するのが難しいのが現実です。クルマでの移動で運動量が減り、食事はコンビニやレストランが頼り。夜勤や残業で忙しく、自分を気遣う暇もないという人が多いのではないでしょうか。

健康づくりの取組みを、個々人で考え、実行し、さらに継続していくのは、並大抵のことではありません。「健康は個人の責任」と言う人がいますが、鉄の意志がなければ、たった一人で取り組むことはできません。

今の健康づくりは、「ヘルスプロモーション」という理念のもとに推進されています。簡単に言うと、「個人の健康づくりを周囲が支援しよう」という考え方です。

「歯はちゃんと磨きなさい。」「健診は受けたの？」と声を掛け合う家族、スポーツに誘ってくれる友人、子育てや料理のことを教えてくれる近所のおばさんがいたら…

また、子どもが病気の時に休みやすい職場の雰囲気や、保健指導の充実など、制度や仕組みが整っていたら…

そんな環境であれば、自分ひとりで必死に健康づくりをしなくても、自然と健康になれそうですね。

家族、友人、隣近所、趣味の仲間と声を掛け合い、話をすることで一人ひとりの健康意識を高め、『健康で輝けるまち　長浜』を作っていきたいですね。