

あなたにも
できるエスディー・ジーズ
SDGs

第11回

気軽にできることから健康づくり
～健康寿命を伸ばそう～

21

やらまいが
元気な人づくりSUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS3 すべての人に
健康と福祉を

浜松市の健康寿命(健康な状態で自立して暮らせる期間)は、大都市の中で、2010年、2013年、2016年と3期連続で男女とも第1位!これは、市民の就労率が高く、地域活動の参加が活発であること、気候や食、医療体制に恵まれていることなどが背景にあると考えられています。

これからも健康寿命を伸ばしていくためには、単に病気でないというだけでなく、市民一人一人が生きがいを持ち生き生きと生活できることを目指すことが重要です。浜松市の健康増進計画「健康はままつ21」では、日常生活で取り組むことができる具体的な健康づくりを「市民のやらまいか」として提案しています。健康づくりといっても、今日からすぐにできることばかりです。健康づくりはSDGsの3番目の目標「すべての人に健康と福祉を」につながります。さまざまな分野のポイントがありますので、ぜひ日頃の生活に取り入れてみましょう。

市民のやらまいか

● いきいき生活づくり

- ・趣味や生きがいを持つ
- ・よく笑い、よくしゃべる



● 栄養・食生活

- ・よくかんで食べる
- ・主食、副菜、主菜をそろえて食べる

● こころの健康

- ・自分にあったストレス対処法を持つ
- ・質の良い睡眠を心掛ける



● 生活習慣病の予防

- ・毎日体重計に乗る
- ・健診を定期的に受ける

● 運動

- ・日常生活における労働、家事、通勤、通学などの活動量を意識して増やす

● 歯の健康

- ・歯間ブラシや糸つきようじを使う



健康づくりは、個人だけでなく、行政や企業など団体が協力して取り組みやすい環境を整えることも重要です。店舗での減塩や野菜のレシピの紹介、健康に関するイベントの開催などもその一つです。

また、今年度新たに「浜松ウエルネスプロジェクト」として官民が連携した取り組みを始めており、浜松市の課題に合わせた生活習慣病・認知症予防や介護予防など健康づくりに役立つ事業を民間企業と協力して行なっています。

健康づくりへの取り組み方は人によってさまざまです。病気を未然に防ぎ、いつまでも健康で幸せに暮らせるよう、興味のあるところから実践してみてはいかがでしょうか?



【WELはままつ】で検索