

「市民協働」で進めよう
これからの糸島市の健康づくり

「自助」の精神で生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばしましょう

昨年、糸島市では、脳血管疾患対策を重視した「健康いとしま21」を策定しました。これは、昨年度からの10年計画で、運動・食事・生きがいづくりなど、あらゆる方面から「生活習慣病・重症化予防」に重点的に取り組むための対策を立てています。

その理由は、糸島市民のすべての世代に共通する健康課題が「生活習慣病」だからです。若年層は、生活習慣の乱れから生活習慣病予備軍になりやす

く、40歳代から表面化し、60歳以降に重症化します。結果的に健康寿命が短縮する構図になるのです。

まずは、定期的に健康診査を受けるなど、「自分の健康は自分で守る」という意識を持つことがたいせつです。

「生活習慣を変えましょう」とは、よく聞く言葉です。運動する、たばこをやめる、飲酒を控える、睡眠を十分にとるといった行動は、生活習慣病予防に役立ちます。では、なぜ運動する人

健康を左右する
社会との関係性——「共助」



くま がい しゅう そう
熊谷 秋三さん

糸島市健康増進計画『健康いとしま21』
推進委員会会長。主に生活習慣病および介護予防に関する運動・社会疫学を研究。地域住民を対象に、死亡率・罹患（りかん）率・認知症・メタボリックシンドロームと運動との関係性について、20年以上にわたり追跡調査中。

しない人、たばこを吸う人吸わない人がいるのでしょうか。その背景には、実は職業、所得、教育レベルといった社会階層や経済的要因によつて大きく左右されることが、近年分かつてきています。メタボの人に対しても「病気になるたのは、生活習慣が悪かったあなたの責任」とレッテルを貼りがちですが、本当は社会経済的要因が原因となることもあり得るのです。

今後、こうした複雑な関係性を明らかにすることが「健康づくり・生きがいづくり」の重要な基盤となつていきます。「今の生活にいかにも満足し、幸福感を得ているか」「いかに生きがいを持って暮らしているか」ということは、突き詰めると社会との関係そのものなのです。

なることもあり得るのです。

現在、糸島市内で介護認定を受けている高齢者は15%。つまり、85%の人たちが自立して暮らしています。この85%の人たちが、それぞれ生きがいを持ってイキイキと暮らせるための仕組みづくり・社会づくりをどう展開していくかが問われる時代になっています。

そこで活用したいのが、既存の地域のイベントや行事です。新規に「〇〇運動事業」と銘打って開催しても、なかなか参加者が集まらないのが現状です。ならば、すでに行われている地域活動に運動プログラムを組み込んでいくのがいいと思います。

生きがいを持ってイキイキ暮らす。
これが病気にならないポイントです。

なっています。

また、公民館、行政区、老人クラブ、子ども会など、さまざまな団体・組織が一体となつて取り組んでいくことも重要です。

地域社会と良好な関係を構築し、生きがいづくり」を行うことが結果的に病気の予防につながります。みなさんの生活に合った「生きがいづくり」の方法を見つけてみてください。

特集 ①

自分の健康は
自分で守る！

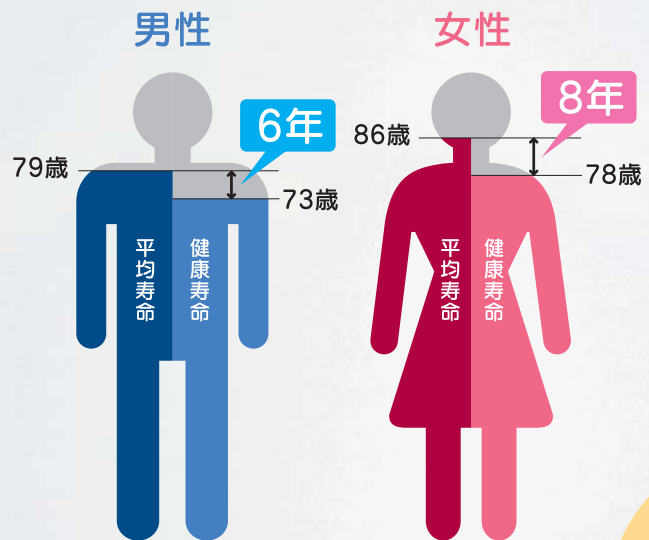


「健康寿命」を延ばして心も体も健康に！

現在、日本は世界トップクラスの長寿国。糸島市では、住み慣れた地域で、自立して元気に生活を送るため、今後は「健康寿命」を延ばして健康長寿をめざします。

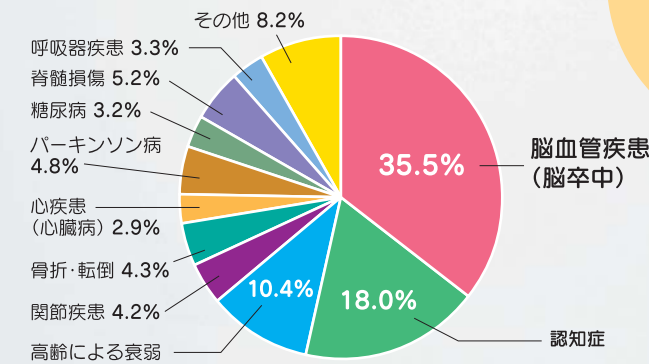
生きがいを持ち、イキイキ元気の「健康市民」を増やすため、市では「健康づくり推進条例」および健康増進計画「健康いとしま21」を策定し、具体的な施策を実施中です。今回は、その取り組みや健康づくりを実践している市民の声などをご紹介します。

● **平均寿命と健康寿命のグラフ** ※平成19年のWHOのデータ



● 寝たきりの主な原因

厚生労働省：平成19年国民生活基礎調査



平成22年5月の調査で、糸島市でも同様の傾向にあることが分かっています

平均寿命と
健康寿命の差を
できるだけ小さく！
まずは、生活習慣病を
予防しましょう！



糸島市では、「糸島市健康づくり推進条例」の施策を効率的に進めるための基本計画として、昨年「健康いとしま21」を策定しました。急速に進行する高齢化の中、「健康で安心して暮らす」ため、生涯にわたる生活習慣病・重症化予防を重点施策と位置付け、市民一人ひとりの健康づくりを強力に推進していきます。