

2.5 運動からの健康づくり(福島県伊達市)

〔概要〕

伊達市は2006年(平成18年)1月1日、伊達郡の伊達町、梁川町、保原町、霊山町、月舘町が合併して誕生しました。保健政策においても、合併を機に長期総合計画に基づく、地域／次世代育成支援／介護／障がい／健康だて21の5つ計画からなる伊達市総合福祉計画を策定しています。

<http://www.city.date.fukushima.jp/shisei-info/keikaku/fukushi/pdf-chiiki/chiiki-all.pdf>

健康だて21計画は伊達市に住む誰もが健康で心豊かに生活できるまちづくりを進めるため、運動、食事、休養の基本的な三要素をベースに、「生活習慣病予防の推進」、「気軽に身体活動・運動ができる環境づくり」、「栄養と食生活の充実と歯の健康維持」、「心の健康と休養を大切にできる環境づくり」の4つの基本目標を立て特に“からだを動かす”ことに力点を置いて平成19年3月に策定され、中間年の平成23年度に中間評価と見直しを実施し、下記5つの基本目標を設定しています。

基本目標1「生活習慣病予防の推進=生活習慣病にかからないで安心して生活できる」

基本目標2「気軽に身体活動・運動ができる環境づくり=生活の中に楽しくからだを動かす機会を増やすことができる」

基本目標3「栄養と食生活の充実と歯の健康維持=楽しくおいしく安心して食べることができる」

基本目標4「心の健康と休養を大切にできる環境づくり=心の健康を保つことができる」

基本目標5「放射能リスクのもとでの健康管理」(H23年度追加目標)

<http://www.city.date.fukushima.jp/shisei-info/keikaku/fukushi/pdf-kenkodate/24-kenkodate-all.pdf>

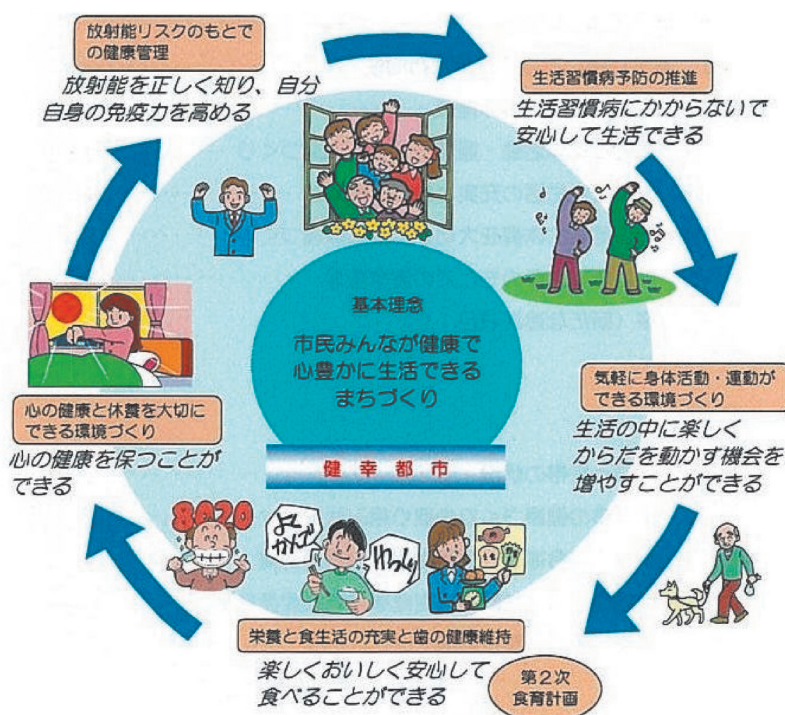


図1 健康だて21が目指すもの
(出典:伊達市健康だて21計画)

【コラム】

健康運動教室は平成19年7月より開始された事業です。事業で使用している「e-wellnessシステム」(つくばウェルネスリサーチ提供)は、教室で準備される体組成計など測定機器から歩数計を経由して自動的に運動の実績情報などがセンターに蓄積され、グラフ化し、スコア付け表示するなど、利用者にとっての利便性確保と効果の見える化が図られています。これにより、利用者からは継続のモチベーションについて前向きな意見が寄せられています。また、この仕組みでセンターに蓄積された情報は、自宅のパソコン等からも閲覧が可能です。

健康運動教室の効果として、体力年齢の若返り・血圧や血糖などの血液データの改善が見られており、医療費効果も現れてきています。今後はさらに、運動から健康づくりに取り組む人を増やすことが重要となってきています。

また、健診データ等の様々な情報を有効に活用することで、市民の健康増進・健康管理に役立てられ、業務の効率化も図られるので今後の情報連携整備も必要です。

伊達市は、『健幸都市』実現に向けて1健康づくり 2まちづくり 3ひとづくりの3つの柱で一体的な事業を展開しております。健康づくりでは「予防事業への拡充推進」の取組みが展開され、本事業もその一翼を担い健康寿命延伸のために推進していきます。

(問い合わせ先)

伊達市 健康福祉部 健康推進課 健康増進係

TEL:024-575-1148

e-mail:kenkou@city.date.fukushima.jp

URL:http://www.city.date.fukushima.jp