

区民会議の活動紹介

『若林区健康づくり区民会議』は、平成14年9月に発足し、区民の健康づくりをすすめています。

メンバーは、区内の地域団体、保健医療福祉関係者、学校、事業所等の代表者によって構成され、健康づくり行動の指針となる行動計画を策定。また様々なイベントやキャンペーンなどの啓発活動を行っています。詳しくは、若林区ホームページをご覧ください。

(<http://www.city.sendai.jp/wakabayashi/soum/>)

歩行禁煙ストリート キャンペーン

H16年から歩きたばこの危険と受動喫煙を防ぐため、歩行禁煙ストリート Stop The 歩きたばこの活動を行っています。



健康づくり寸劇

健康づくりのポイントを15分間の寸劇仕立てでお伝えします。地域の集まりやイベント等で上演しています。



健康づくり フェスティバル

「元気の素は食と運動！」をテーマに、運動の紹介や体力測定、食生活や健康状態のチェックなど、大人から子どもまで楽しく参加できる体験型のイベントです。



ウォーキングイベント

歩くことは健康づくりの第一歩です。手軽に取り組みやすいウォーキングの基本を学び、実際にウォーキングコースを体験できるイベントです。



若林区健康づくり区民会議の歌

作詞：若林区健康づくり区民会議／曲：線路は続くよどこまでも

1. 笑顔があふれる わかばやし
区民の健康 願います
食育・運動・歯と口も
タバコとお酒も見直そう

※ { パパもママも 子どもたちも 今日から始めよう
おじいちゃんも おばあちゃんも みんなで取り組もう！



健康づくりシンボルマーク
『げんきくん』『わかちゃん』

2. わんぱく元気な 子供たち
もりもり食べよう 朝ごはん
食後は歯磨き 忘れずに
病気に負けない体だよ

※をくり返し

3. パワーがみなぎる 若者だ
食事はバランス 大切に
虫歯がなくても 歯科健診
お酒は適量 禁煙だ

※をくり返し



4. シルバー世代は 元気者
楽しい食事を とりましょう
目指しましょうずっと 自分の歯
禁煙 お酒もほどほどに

※をくり返し

元気宣言! わかばやし

若林区健康づくり行動計画



若林区健康づくり区民会議

元気宣言！わかばやし

— 第2期 若林区健康づくり行動計画 —

計画期間：平成23年～32年

平成24年10月発行

若林区健康づくり区民会議（若林区保健福祉センター内）

〒984-8601 仙台市若林区保春院前丁3-1

TEL 022-282-1111(内線6714・6782) FAX 022-282-1280

表紙デザイン提供：学校法人 専門学校
日本デザイナー芸術学院仙台校 デザイン学科 嶋原 智恵

若林区民の健康の現状	みんなで取り組む目標は？	乳幼児期 0～5歳	児童期 6～11歳	思春期 12～17歳	青年期 18～39歳	(子育て期)	壮年期 40～64歳	老年期 65歳～	
<h3>生活習慣病予防</h3> <p>メタボリック症候群、糖尿病及びその予備軍が増加しており、40～74歳男性では、4人に1人とされています。これを放置すると無症状のまま動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞などの重い病気を引き起こします。また、糖尿病が悪化すると、合併症により失明や人工透析に至ることがあります。</p> <p>運動や食生活など日頃の生活習慣を見直す機会を持ち、健康づくりに取り組みましょう。</p> <p>*メタボリック症候群とは：お腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常などの危険因子を2以上あわせもった状態のこと</p>	<h4>〈健康管理〉</h4> <p>健康管理に取り組もう</p>	病気に負けないからだをつくろう	自分のからだに関心をもとう		年に1回は健康診断を受けよう				
	<h4>〈栄養・食生活〉</h4> <p>太りすぎたり、やせすぎたりしないようにしよう</p>	食習慣の基礎を身につけよう	食事づくりを手伝おう	早起きして朝食をしっかり食べよう	バランスよく食べよう (子育て期) 家族そろって楽しい食卓にしよう		野菜を毎食食べよう		いろいろな食品をとり食事を楽しもう
	<h4>(アルコール)</h4> <p>お酒と上手につきあおう</p>				休肝日をつくろう ※飲酒は20歳以上		適量を知り、ゆっくり楽しもう ※妊娠中・授乳中の飲酒は控えよう		
<h3>こころの健康づくり</h3> <p>ストレスをおおいに感じている人は20～50代女性、40代男性が共に40%を超えています。一方、睡眠による休養を十分とれていない人は、20代女性、50代男性に多く40%を超えています。こころの健康を保つためにはストレスと上手につき合うことや、その対処法を知ることが大切です。</p>	<h4>〈身体活動・運動〉</h4> <p>運動の習慣を身につけよう</p>	親子でからだを使って遊ぼう	家族や友達とからだを使って遊ぼう	積極的に体を鍛えよう	生活の中に運動を取り入れよう	子どもと遊ぶ時間をつくろう	1日7,000歩を目標に歩こう	1日1回は外に出よう	
	<h4>身近に相談できる人を持つ 自分を大切にしよう</h4>	親子のふれあいを深めよう	友達をたくさんつくろう	悩みを打ち明け、相談できる人をもとう		育児についての相談相手をもとう	自分のための時間をつくろう	趣味を楽しもう	
<h3>歯と口の健康づくり</h3> <p>若林区では5歳で約50%の子供がむし歯を持ち、50歳では約90%の人が歯周病等で要医療になっています。歯と口の健康は、食べる機能の維持だけでなく、食事や会話を楽しむなど豊かな生活を支える基盤です。年齢に合わせたベストな自己管理を行うため、かかりつけ歯科医を持ち、協力して行うことが大切です。</p>	<h4>〈生活習慣〉</h4> <p>たばこの害を知ろう</p>	かかりつけ歯科医を持ち、むし歯や歯周病を防ごう	フッ素を上手に利用しよう 仕上げみがきをしよう かかりつけ歯科医をもとう		むし歯のチェックだけでなく、歯肉も観察しよう	歯間ブラシや糸ようじなどを上手に使おう	子どもや家族の歯にも関心をもとう		
	<h4>たばこの害を知ろう</h4>	たばこの害から身を守ろう	たばこの害を知ろう	たばこの誘惑に「NO!」と言おう	たばこの周囲への影響を考えよう (20歳～)	たばこの子どもへの影響を考えよう	定期的に歯科健診も受けながら、8020を目指そう		
<h3>たばこと健康づくり</h3> <p>たばこは、がんや循環器病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの疾患と関連があるほか、受動喫煙によりたばこを吸わない人にも影響が及びます。たばこの健康への影響を知り、受動喫煙を防ぎましょう。また、禁煙にチャレンジしましょう。</p>							禁煙にチャレンジしよう		
<h4>たばこの害を知ろう</h4>		たばこの害から身を守ろう		たばこの誘惑に「NO!」と言おう		たばこの子どもへの影響を考えよう		禁煙にチャレンジしよう	たばこの害を若い世代に伝えよう

