

♡ 目標を達成して、健やかな毎日を！

「第2次健康みやざき市民プラン」をご存じですか？

「市民が健康上の問題で日常生活が制限されることなく暮らせる」ことに重点を置いたプランです。平成34年度を最終目標年度として、メタボ患者数の減少や喫煙率の低下など、54項目の目標指標を掲げています。

私が説明します！



宮崎市長 坂上 祐樹
さか がみ ゆう き

Q「第2次健康みやざき市民プラン」とは何ですか？

A 市民の皆さんが生涯にわたり健康で豊かな人生を送ることができるよう、平成25年3月に作ったプランです。市民の皆さんの多くが健康で長生きする、いわゆる『健康寿命の延伸』を目標としています。

プランに基づいて、私たち一人一人が健康に対する意識を高め、予防や健康管理、健全な食生活など、健康づくりを支援していきたいと思っています。

Qなぜこのプランを作ったのですか？

A 高齢化が進み、今後は病気や介護による社会的負担の増加が予

想されます。市民の皆さんにより長く健康的な生活を送ってもらうことで、医療や介護にかかる負担の軽減につなげ、私たち一人一人が生涯を通して心身ともに健やかに暮らせるまちづくりを推進していくために作り直しました。

Qどのように取り組めばいいのでしょうか？

A 市民プランの重点施策の最初にあげているのが、生活習慣病の予防対策です。生活習慣病は文字どおり日頃の生活習慣を原因とする病気で、食生活の改善や運動の習慣化などにより未然に防ぐことができます。

自分の健康状態をチェックすることで、生活習慣の改善のきっかけになりますので、日頃の健康管理も、まずは自分の体のことをよく知ることから始めましょう。

また、がん検診の受診率も低い状況が続いています。がんは早期発見・早期治療が何よりも大事です。定期的な健（検）診の受診を心掛けましょう。

健康人になっていただくための8つの取組み



【市民プランに関するお問い合わせ】 地域保健課 ☎29-4102 【特定健康診査・後期高齢者健康診査に関するお問い合わせ】 国保年金課 ☎42-2359

教室に行こう

ヘルシークッキング教室で健康調理法をマスター！



ワンコインで、栄養満点の料理やテクニックを学べるのも魅力です

ヘルシークッキング教室

対象	20歳以上の市民
定員	先着30人
参加費	500円
持参物	エプロン、三角巾、筆記用具

保健所ではヘルシークッキング教室を開いています。教室では調理の前に、宮崎の食生活事情や手軽にできるテクニック、メニューで気を付けることを学びます。調理実習では4〜5人でグループを組むので、料理に自信のない人も安心してください。「栄養を勉強する良い機会になった」「みんなが料理ができて楽しい」という声もいただいています。おいしく食べて体からキレイにしていきたいでしょう。参加方法など詳しくは、25ページへ。



男性も気軽に参加できます

さあみんなでアクションを！

健康増進のための相談・教室・健診

市民の健康づくりを後押しするため、市では講座や催しなどを行っています。生活習慣を見直し、健康的な生活を送るためのきっかけにしてみませんか？

男性や夫婦での参加も大歓迎です！



地域保健課 栄養士 脇田 彩
わき た あや

相談に行こう

保健師と話して、メンタルケアを万全に！



パパママ教室も保健センターでやっているの、ぜひ参加してください。

総合福祉保健センター 保健師 本村 友里恵
もとむら ゆりえ



健康診断で気になる数値が出た方も、お気軽に相談ください。

清武保健センター 保健師 久保田 菜月
くぼた なつき



問診後、家庭訪問に伺うこともあります

健診に行こう

特定健康診査・後期高齢者健康診査を実施中です。

死亡原因の6割は、生活習慣病によって起こる心臓病や脳卒中などの合併症です。ほとんどの生活習慣病は自覚症状がないので、自分一人では気付きにくいもの。生活習慣を見直し、健康で長生きするために、特定健康診査・後期高齢者健康診査を受診してみませんか？詳しくは、25ページへ。

相談窓口

- 中央東、中央西、小戸、櫛、大宮、東大宮
中央保健センター（市保健所内） ☎29-5281
- 大淀、大塚、大塚台、生目台、小松台、赤江の一部
総合福祉保健センター（花山手） ☎52-1506
- 住吉、佐土原 佐土原保健センター ☎73-1115
- 高岡、北、生目
高岡福祉保健センター「穆園館」 ☎82-5294
- 赤江の一部、清武、木花、青島
清武保健センター ☎85-1144
- 田野 田野保健センター ☎86-0117

皆さんが考える地域の健康課題や、健康に関する悩み、取り組みをお聞かせください。特設サイト内のアンケートページへはこちらのQRコードからどうぞ。