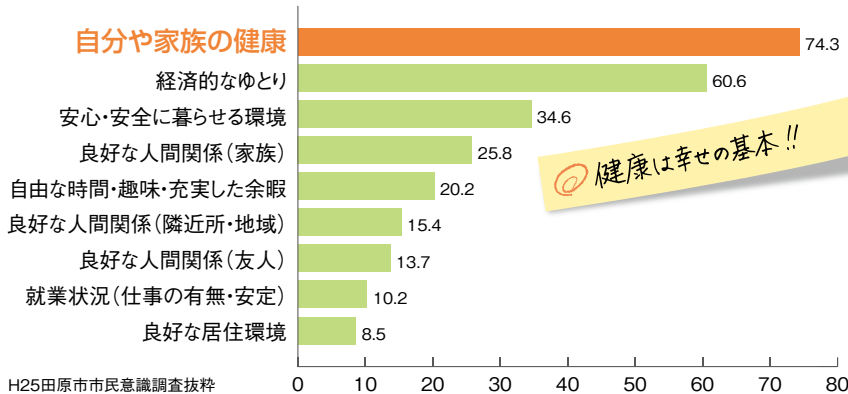
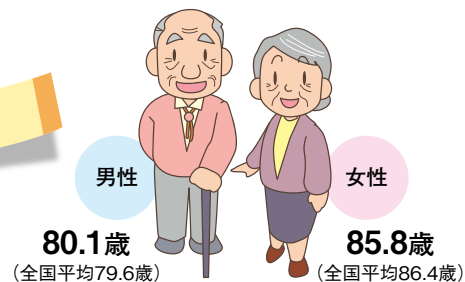


■「幸せ」でいるための重要事項



H25田原市市民意識調査抜粋

■田原市の平均寿命(平成22年)



◎健康は幸せの基本!!

◎男性は全国平均より高い!!

# 健康なまちで健康に暮らす



田原市は、平成25年7月にWHO(世界保健機関)が提唱する健康都市連合に加盟しました。

**健康都市**とは、人の健康だけではなく、人の健康を支え、守るための環境づくりを含めた、**まちそのものを健康にするまちづくり**に取り組む都市のことです。

市民の皆さんが、「生きがいを持ちいきいきと生活できるまち」「**健康で長生きできるまち**」を目指します。

▶健康課 ☎23局3515

田原市の平均寿命は、男女とも延びていて、男性は、全国平均を上回っています。一方で、高齢化率(65歳以上の人口)は23%を超え、要支援・要介護認定者数も年々増加傾向にあります。高齢化に伴い、生活習慣病の発症率は高まり、寝たきりや認知症になるお年寄りが増加することが予想されます。

◆高齢化の影響

市民意識調査では、市民の皆さんは、「7割強の人が、「幸せでいるためには、健康が重要」と答えています。健康は、幸福感に大きく影響を与えていると言えます。

◆健康は幸せの基本

健康都市の取り組みのひとつ

たはら健康マイレージ実施中!!

健康づくりに取り組み、楽しみながら健康を目指すため、たはら健康マイレージを行っています。たはら健康マイレージチャレンジカードにポイントを貯め、記念品をもらおう!!

- ▶対象=小学生以上の田原市民
  - ▶期間=平成27年2月28日■まで
  - ▶配布場所=市役所健康課またはあつみライフランド健康課にて
  - ▶ポイントの貯め方=①健康づくりの目標と期間を決めて取り組む②健診(検診)を受診する③ポイント対象のイベント・講座などに参加する
- 3種類のポイントを200ポイント以上貯めると記念品と交換できます。  
※詳しくは、お問い合わせください。



◆健康長寿は誰もの願い

長生きできることは喜ばしいのですが、いかに日常的に介護の必要がなく、心身ともに健康で暮せる期間(健康寿命)を延ばすかが課題です。

健康寿命を延ばすためには、若いころからの健康習慣が大切です。そのためにも、個人の努力とともに、健康づくりに取り組みやすいまちづくりをしていく必要があります。

生涯を通じて健康でいきいきと生活する、健康で長生きするために、市民の皆さん一人ひとりが、自分に合った健康づくりを見つけ、行政・団体・地域が力を合わせて健康づくりに取り組める環境をつくるのが大切です。