

ヘルシーな健康応援ナビ

NAVİ

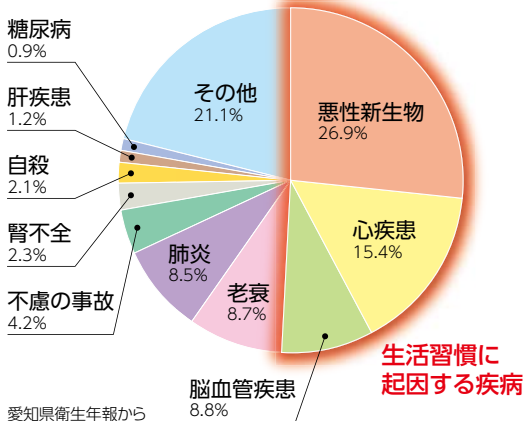


健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386

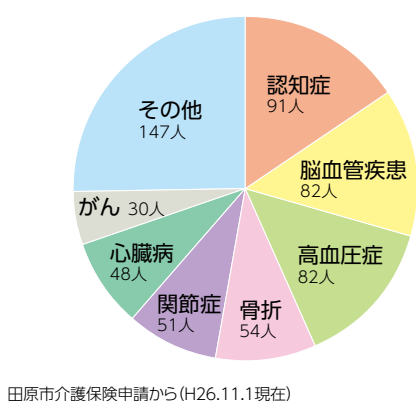
広げよう健康づくりの輪

毎日を元気に生き生きと生活するために健康でいることが欠かせません。そのためには、個人の健康への取り組みに加えて、地域で健康的に過ごせるような環境づくりも大切です。田原市では、地域と行政が一緒に地域の特性を生かした健康づくりの推進に取り組んでいきます。

田原市の死因別死亡数の割合 (平成21～25年)



介護が必要となった原因の病気



データから見えてくること

上のグラフは、田原市の死因別死亡数の割合を示すもので、半数以上が生活習慣に起因する疾病です。また、介護が必要となった原因の調査でも、認知症や脳血管疾患、高血圧など生活習慣に関係する疾病が大半を占めており、生活習慣の改善が大切です。若いうちから生活習慣の改善に取り組んで健康づくりを進めることは、介護予防や健康寿命の延伸につながります。

今回ご紹介したデータ以外にも、さまざまな各地域のデータがあります。自分たちの地域のデータについて知りたい方は、健康課へご連絡ください。一緒にデータを見ながら、地域の健康について考えてみましょう。身近な場所で、仲間とともに健康づくりに取り組むことができる環境を、地域ぐるみで作っていき、健康づくりの輪を広げていきましょう。

このプログラムを「泉校区まちづくり推進計画書」に盛り込み、健康なまちづくりを推進していく予定です。

問診からみる健康習慣ランキング (H26年度田原市特定問診結果から)

順位 (18校区)	睡眠で休養がとれている	歩行または同等度の運動1日1時間以上	生活習慣の改善意欲がある
1位	田原東部 (83.4%)	六連 (66.7%)	衣笠 (71.5%)
2位	大草 (83.2%)	田原南部 (61.5%)	田原中部 (71.2%)
3位	六連 (80.5%)	田原東部 (60.5%)	田原東部 (69.9%)
ワースト1位	亀山 (72.2%)	伊良湖岬 (50.9%)	亀山 (40.2%)
ワースト2位	泉 (72.9%)	泉 (51.6%)	高松 (44.0%)

泉校区
コミュニティ
ティ協
議会は、
データを
基に「10
年後、20
年後も校
区の皆さ
んが元気
でいるた
めにでき
ることを
テーマに
話し合い、
みんなが
元気になる
アイデアが
提案され「
健康づくり
やマイプロ
グラム」を
企画しまし
た。

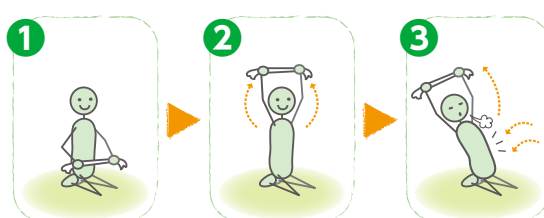
データを健康づくりに生かす

お手軽3分フィットネス⑨4

お腹の横を伸ばして、
上半身からスッキリしよう!

お腹まわりのストレッチをすることで、上半身や肩の緊張がほぐれて爽快感を得られます。ちょっとした休み時間にスッキリしましょう!

スポーツ課 ☎23-3531



- ①両手でタオルの端を持ち、床に正座する。
 - ②①の状態から、お尻の左側半分を床につけ、両腕を頭の上に伸ばす。
 - ③②の状態から、息を吐きながら右側へ状態を横に倒してキープする。
- ※反対も同様に行い、①～③を数セット繰り返す。