

けんこう静岡

第110号

平成24年
(2012年)
7月1日(日)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会

http://www.shsa.net
(静岡事務所) 〒421-1292 静岡市葵区建徳1-3-43 (054) 278-7716
(藤枝健診センター) 〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5 (054) 636-6461
(総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8 (054) 636-6460
(東部事務所) 〒410-0007 沼津市西沢田729-11 (055) 921-1934
(西部事務所) 〒435-0006 浜松市東区下石田951 (053) 422-7800
発行責任者 石黒 満 印刷 池田屋印刷株式会社

「けんこう静岡」は、当協会ホームページから見るができます。

http://www.shsa.net または静岡県予防医学協会検索ください。

一人ひとりが個性やライフステージに応じて、安心して健やかに自分らしい生活を送ることは、すべての県民の願いです。そのため、本県では、健康長寿日本一の実現に向け、「健康寿命の延伸」と「生活の質の向上」を目標として、健康づくり施策を積極的に展開してまいりました。

さらに、平成23年3月には、健康づくりのための基本指針や施策を盛り込んだ「ふじのくに健康増進計画」を策定し、「食育」、「運動・身体活動」、「休養・こころ」、「たばこ・アルコール・薬物」、「歯」、「健康管理」の領域別計画と7つの健康福祉センター別計画に基づき、具体的な施策に取り組んでいます。

今、我が国では、人口の急速な高齢化に伴う健康問題への対応が喫緊の課題の課題となつています。本県の高齢化率は今年4月1日現在で、前年同期に比べ0.5ポイント増の23.8%

で過去最高を更新しましたが、反面要支援・要介護認定率(平成20年、13.9%)は低く、全国と比べると自

立した高齢者が多くなつています。しかしながら、本年度からいわゆる「団塊の世代」が65歳以上となるため、高

齢化率の一層の上昇が見込まれるので、これまで以上に自立した高齢者を増や

すことが必要となることから、新たな健康づくり対策に取り組むこととしま

した。

そこで、本県では、生活習慣病予防の徹底(発症と重症化に歯止めをかけること)に着目し、働き盛り世代(40

〜64歳)を対象に、運動・食生活・社会参加を組み合わせた健康長寿プログラムの開発と普及を行い、個人の健康

づくりを支援する環境づくりを行います。

この健康長寿プログラムについては、運動生理学や栄養生理学及び健康社会学等の専門家8人から成る検討会を設け、運動・食生活・社会参加の3分野における「自己チェック項目」と「行動メニュー」の設定とその有効性・妥当性の検証に当たっていただいています。

このため、本プログラムの第一期実践教室を、健康科学に立脚した健康づくりの総合施設である静岡県総合健康センターを会場に、さる6月23日から開始しました。

なお、第二期は7月11日に開始します。これらの実践教室の参加者の評価や意見を踏まえ、この秋にはプログラムの完成をさせたいと考えております。

健康長寿プログラムの開発と普及

働き盛り世代(40〜64歳)の県民を対象に

個人の健康づくりを支援する環境づくりを行います!

静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課長

柳本 仁



健康長寿プログラムの開発
プログラムの特徴

① 「運動」や「食生活」に関する行動メニューに、全国的にも初めての試みとなる「社会参加」の行動メニューを加えたプログラム。

② 1人ではなかなか健康づくりの実践が難しく脱落しやすいことが多いが、3人1組で取り組んで楽しく参加できるプログラム。

③ 現在の自分の状況を、チェック項目を用いて自分チェックすることにより、目標の設定や実践の効果の把握が行いやすくなることで、継続しやすいプログラム

プログラムのコンセプト

① 楽しく参加できる

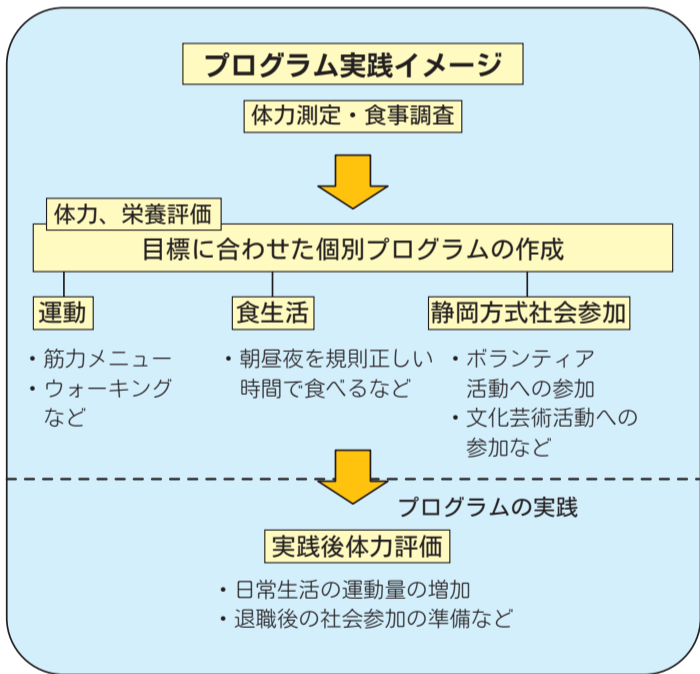
② 効果がある

③ 県内に広げることができる

健康長寿プログラムの普及

健康長寿プログラムが完成した後は、健康づくり関連団体や医療保険者、企業、市町の健康づくり担当者を対象とした成果説明会を開催します。その後、職員や社員、市民や町民の皆さんに、本プログラムの普及を希望される方々と相談させていただき、普及のために必要となる県の支援や協力のあり方を詰めていきたいと考えております。

今後、10年間の間に県民の健康寿命を1歳伸ばすことを目標に、健康長寿プログラムの普及に努めてまいりますので、この取り組みの推進についてご理解とご協力をお願いします。



「ふじ33プログラム(健康長寿プログラム)」のイメージ

藤枝で二つの施設で
健診ができます!



藤枝健診センター

生活習慣病予防健診(協会けんぽ)・定期健康診断・成人病健康診断・有機溶剤健診・特殊健診



健診日 火曜日 ~ 土曜日
(土曜日については休診日がありますので、お問い合わせください)
電話受付時間 8:30~17:00
〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5
TEL 054-636-6461 FAX 054-636-6462

施設案内



総合健診センター・ヘルスポート

人間ドック・脳ドック・各種がん検診専門施設

健診日 月曜日 ~ 土曜日
(土曜日については休診日がありますので、お問い合わせください)
電話受付時間 8:15~16:45
フリーダイヤル 0120-39-6460
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 054-636-6460 FAX 054-636-6465

年一回は健康チェックを!
健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック 脳ドック

総合健診センター
ヘルスポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 054-636-6460
FAX 054-636-6465
☎ 0120-39-6460