

健康づくり活動の啓発促進キャンペーンに取り組みます！

## 健活！さがみはら ～みんなで伸ばそう 健康寿命～

平成28年度に相模原市で実施した「市民生活習慣実態調査」では、「健康に関心がある人」の割合が89%に対して、「健康づくりを続けている人」の割合が53.6%にとどまっています。

こうした、健康づくりに関心があっても実践に結びついていない状況から、「健活！さがみはら」をキャッチコピーに掲げ、市民の皆さん一人ひとりが10年後も20年後の将来も健康で生きいきと暮らすことができるよう、皆さんの健康づくり活動「健活」を応援するキャンペーンを実施いたします。

### <キャンペーンの内容>

- 市ホームページに健康づくり情報を集約した特集ページを開設
- フェイスブックを開設し、定期的に健康づくり情報を発信
- ポスターの掲示、チラシの配布等での啓発
- イベント等で「健活」の実践について啓発
- さがみはら市民健康づくり会議や健康づくり普及員連絡会などの団体と連携し、団体のイベント時にチラシ配布や健活の実践を促す口コミにより啓発
- 「スマート・ライフ・プロジェクト」※のメンバーとして登録し、本市の健康づくり活動を全国にPR

※「健康寿命を延ばしましょう。」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした厚生労働省の国民運動。



ポスターイメージ

問合せ先

健康福祉局保健所健康増進課  
直通電話 042-769-8274  
対応責任者氏名 大島、稲野

# 健活!

## さがみはら



～みんなで伸ばそう健康寿命～



**相模原市は、皆さんの健康づくりを応援します!**

皆さんは、健康のために取り組んでいることはありますか?

10年後・20年後の将来も、健康で生き生きと過ごすためには、今から健康づくりを続けていくことが大切です。

気軽にできる『健活』を今から始めてみませんか。

市ホームページやフェイスブックで健康づくりのお役立ち情報を発信しています。

ぜひ活用してください!

※「健活」は、健康づくり活動を略した造語です。

# 健活!<sup>康</sup>!<sup>動</sup> さがみはら

～みんなで伸ばそう健康寿命!～

気軽にできることから! あなたに合った健活を!!



忙しくて、  
運動する  
時間がない

例えば

- ▶ 移動の時には早歩きを
- ▶ バス停1つ分などをウォーキングに
- ▶ エレベーターを控えて階段を
- ▶ 仕事の合間などにストレッチ など



食生活どうしたら  
いいの?  
食事も見直した方が  
いいのかな?

例えば

- ▶ 1日3食食べる
- ▶ ゆっくりよく噛んで食べる
- ▶ 野菜のおかずは1日5皿以上  
を目指す(難しい人はプラス1皿)
- ▶ 食塩のとりすぎに注意  
など



何をやってもなかなか  
続けられない

例えば

- ▶ 歩数計やスマホ(アプリ)を  
上手に活用
- ▶ 毎日同じタイミングで体重等を量る
- ▶ 家族・友人など誰かと一緒に取り組む
- ▶ まずは、1週間など、期間を区切って  
やってみる
- ▶ になりたい自分の姿(目標)を紙に書く  
など



始めからがんばりすぎると、  
すぐに満足してしまうことが  
あります。  
「こんな程度」くらいから  
スタートしては。

## みんなで広げよう! 健活ムーブメント

一緒に取り組む仲間がいると、健康づくりも続けやすくなります。  
家族・友人・同僚など、皆さんの周りの方に声を掛けあって、みんなで  
健康になっていきましょう!  
皆さんの健康が、家族や周りの人を幸せにします。



各区等にある保健センターでは、次の教室等を開催しています。  
詳しい日程や健康に関する相談はお近くの保健センターへお問い合わせください。

### 運動

#### 生活習慣病予防運動教室

様々な運動メニューが体験できる教室です。  
※20～69歳で運動習慣のない方が対象です。  
※最大6回参加可。

### 骨密度

#### 骨密度測定 de 骨元気アップセミナー

骨粗しょう症予防のための教室です。超音波による  
骨密度測定も実施します。  
※20～70歳までの方が対象です。

### 食生活

#### 大人のための食生活相談

栄養のプロ:管理栄養士に生活習慣病の予防や  
改善の栄養相談してみませんか?

### 高血圧・ 糖尿病・ 脂質異常症

#### 高血圧、糖尿病、脂質異常症予防のための教室

それぞれの病気や予防法を知り、ご自身の生活習慣を  
振り返ってみませんか?

### 生活習慣

#### 生活習慣病予防教室(2日間コース)

メタボリックシンドロームの予防に向けた各種  
計測や体験、講義を行います。  
※子育てママ編、働き世代編、退職世代編、更年期  
世代編があります。

### 禁煙

#### 禁煙チャレンジコース

ご都合に合わせた方法で、禁煙を続けるためのサポート  
を行います。

緑保健センター ..... TEL 042-775-8816 中央保健センター ... TEL 042-769-8233  
緑保健センター(津久井担当) ... TEL 042-780-1414 南保健センター ... TEL 042-701-7708

各地域の公民館やスポーツ施設等でも様々な健康づくり教室、講座を実施しています。  
情報は、広報さがみはらや市ホームページ等をご覧ください。