

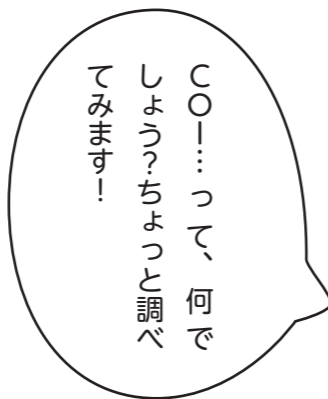
健康に生きられる期間
 では、「健康寿命」はご存知でしょうか。健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを指します。平成22年の調査を見ると、健康寿命と平均寿命には、9年、13年の差があるのです。
 長いなあと感じませんか？



**私たちが健康に暮らせるま
ちを目指して**
 市は、平成27年に策定した「岩見沢市健康増進計画」に基づいて、健康寿命を延ばすための取り組みを進めています。
 健康寿命の延伸を目標として、子どもを健やかに産み育てる社会環境を整備するとともに、いつまでも健康で生きがいのある生活を送ることが出来るまちを目指しています。
 市が主導して市民の皆さんの健康を管理するのではなく、一人一人が主体的に健康づくりに取り組めるまちを創るため、市だけではなく、企業や大学などが一体となって市民の健康を支える地域社会「健康コミュニティ」を目指します。
 詳しくは市ホームページをご覧ください。

**健康を支える地域社会
「健康コミュニティ」を目指して
—岩見沢市×北海道大学 COI—**

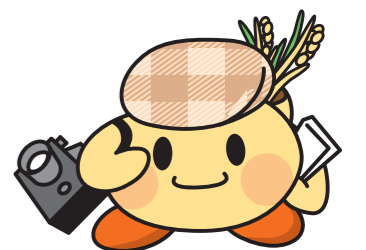
岩見沢市と北海道大学 COI
 市は、昨年4月から、北海道大学 COI「食と健康の達人」拠点に、自治体として唯一参画しています。
 COIとは「センター・オブ・イノベーション」の略称で、文部科学省と科学技術振興機構が、10年後の目指すべき社会像を見据えた研究開発を支援するというプログラムです。3つのビジョンを描き、これそれぞれについて、各大学や企業が連携して研究開発を進めています。
 北海道大学は、「ビジョン1」少子高齢化先進国としての持続性確



COI…って、何でしよう？ちょっと調べてみます！



普段健康について気をつけていることはありますか？
 私たちは、体重や血圧を測ったり、時には血液検査を受けたりすることで、自分の健康を「見る」ことができます。しかし、健康診断に行ったり、検査を受けたりすることは、きっかけがなければなかなか面倒なことかもしれません。
 今月号は、私たちが健康をもっと身近に感じ、いつまでも元気に暮らせるまちをつくる取り組みを紹介します。



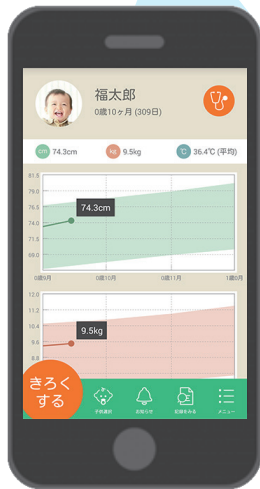
健康ってなんだろう

健康でいたい！普段からそう思っている方は多いと思います。
 健康とはそもそも、どのような状態のことか、知っていますか？世界保健機関（WHO）は、憲章前文で、健康を次のように定義しています。
 健康とは、完全な身体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない

つまり、健康には「身体的健康」と「精神的健康」、そして「社会的健康」があるのです。身体的・精神的な健康は、皆さんもイメージしやすいと思いますが、社会的な健康がぴんと来ない方もいるのではないのでしょうか。
 社会的健康とは、他人や社会と建設的で良い関係を築けることを指します。社会と上手に関わり、人とのつながりを持つことは、身体的・精神的な健康を保つことにもつながります。私たちの健康は、個人だけの問題ではなく、社会と密接につながっています。

家族健康手帳アプリ

妊娠中・子育て中のママ・パパと保健師などの専門家をつなぐ
コミュニケーションツール



■ 家族で子育て記録を共有

子どもの身長や体重、食事の写真などを家族で共有できます。

■ 保健師や栄養士などの専門家に相談

子どもの健康や子育てについて、アプリで気軽に相談できます。保健師や栄養士などが相談者の子育て記録を参照して、アドバイスを返信したり、相談窓口を紹介します。

■ 健康・子育て情報を配信

母親学級やペア学級、乳幼児健康診査などで配布する資料をアプリで見ることができます。また、健康・子育てに関する情報を積極的に配信します。



アプリを始めるには…

「家族健康手帳」をインストール！



iphone



Android

市は、北海道大学
COOとの連携事業
以外にも、さまざま
な健康事業を行って
います
次のページでは、
6月に行われる健康
まつりや健康ポイン
ト事業について、詳
しく紹介していま
す！皆さん、ぜひ参
加してくださいね！

市と北海道大学COOは、これ
からも、一人一人が「食と健康の達
人」となる社会を目指して取り組ん
でいきます。少子化や高齢化、社会
的孤立など、さまざまな問題を抱え
ている現代社会ですが、私たちが健
康になることは、その解決の糸口に
なるかもしれません。
「健康」と「少子高齢化」や「地
域経済の活性化」はつながりが薄
いように見えるかもしれませんが、私
たちの健康は、身体や精神だけでは
ありません。私たち一人一人が健康
であることは、社会を健康にするこ
ともあるのです。
問合先 市健康づくり推進課

