

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

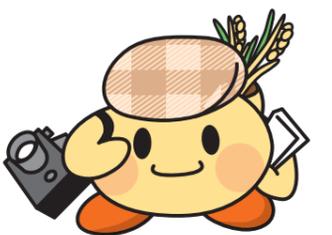


COI…って、何でしよう？ちょっと調べてみます！



**あなた×健康
＝まちの健康**

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。

これまでの取り組み

フリーペーパー live

2カ月に1回の発行。これまでは子育て世代向けの内容となってきましたが、今後は健康に関するさまざまなテーマを扱っていきます。市役所本庁や岩見沢保健センターなどで配布しています。



健康・生活サポートサービスモデル事業の実施

インターネットに接続されたテレビやスマートフォン、電話を使って2つのサービスを提供しています。

■ 健康情報等提供サービス

- テレビやスマートフォンに救急急病当番医や検診の案内など、健康に関する情報を配信
- 電話を使った服薬情報の定期コール（自動アナウンス）

■ 見守りサービス

テレビやスマートフォン、電話の操作状況をサポートセンターで把握し、一定期間操作がない場合、サポートセンターから利用者宅に電話します。応答がない場合は町会・自治会の協力者に連絡し、訪問してもらうなど、町会・自治会と連携した見守りサービスです。

現在、やまと町内会の約20世帯を対象に実施しています。今後は町会・自治会の対象を拡大し、サービスの検討を続けていきます。興味のある町会・自治会はお問い合わせください。



お手軽健康チェック

体組成や骨密度の測定、食生活の調査や自己採血検査の実施など、手軽に健康チェックできる場を構築しました。今後は健康チェックだけでなく、人と出会い、コミュニケーションできる「場」の構築を目指します。



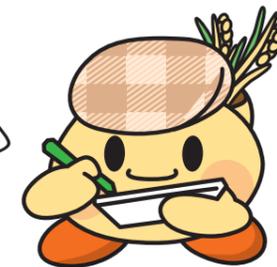
アプリで健康管理を!

今年度は新たに、「家族健康手帳アプリ」の運用を開始します。このアプリは、子どもの健康管理や子育てをママだけの仕事にさせないためのコミュニケーションツールです。家族や地域みんなで支え、安心して子育てできる環境づくりを支援します。

家族で子育て記録を共有したり、保健師や栄養士などの専門家に、子育てについて相談したりすることもできます。また、市が開催している母親学級やペア学級、乳幼児健康診査などで配布される資料などを見ることもできます。



COIって、国や大学、企業などがみんなで協力して、未来のための研究をするプログラムなんです



保」を実現するための研究を行っています。筑波大学や北里大学、30社を超える企業とともに「プレママから子育て、高齢者、病後も健康で笑顔あふれる幸せ生活」の実現を目指す「食と健康の達人」拠点」をつくりました。この「食と健康の達人」拠点」では、私たち一人一人が食と健康の達人になる社会を目指し、4つの研究テーマを掲げています。

COI (センター・オブ・イノベーション) とは

10年後にあるべき社会の姿、暮らしのあり方を実現するための研究を支援するプログラム

ビジョン1 少子高齢化先進国としての持続性確保

ビジョン2 豊かな生活環境の構築（繁栄し、尊敬される国へ）

ビジョン3 活気ある持続可能な社会の構築

北海道大学 COI 「『食と健康の達人』 拠点」

プレママから、子育て、高齢者の健康を守り病後もおいしい食と楽しい運動で笑顔のあふれる社会を目指す

4つの研究テーマ

● 健康ものさし

家庭で自分がどれくらい健康なのか、健康度を測る「ものさし」の研究・開発

● セルフヘルスケア

自分の健康状態を把握し、行動を変えていける仕組みの実現

● おいしい食・楽しい運動

個人の健康状態に最適な食品・運動プログラムの研究・開発

● 健康コミュニティ

産学官が連携し、健康を支えるコミュニティの構築

健康をきっかけに

市は、特に「健康コミュニティ」の実現に向けた取り組みを行っています。「産学官が連携し健康を支えるコミュニティ」とはどんなコミュニティなのか、皆さんは想像がつかますか？

健康コミュニティとは「健康をきっかけとして人と人がつながることのできる場」です。実際に出かけていく場だけではなく、インターネットや雑誌など、家にも人とつながることのできる場もコミュニティです。市はこれまで、「お手軽健康チェック」や岩見沢市と北海道大学共同のフリーペーパー「live」の発行、健康・生活サポートサービスのモデル事業などを実施して、健康コミュニティづくりに取り組んできました。



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

