

 <p>北名古屋市長 長瀬保</p>	<p>愛知県 きたなごやし 北名古屋市 健康快適都市 ～誰もがいきいきと 安全・安心に暮らせるまち～</p>  <p>市章</p>	<p>【データ】 ※平成30年4月1日現在 ・人口：85,584人 ・世帯数：36,191世帯 ・面積：18.37 km² ・市の花：ツツジ ・市の木：モクセイ ・特産物：いちじく・ねぎ ・健康イベント：ふれあいフェスタ</p> <p>北名古屋市民健康部健康課 TEL:0568-23-4000 FAX:0568-23-0501</p>
---	---	---

● 北名古屋市の紹介

本市は、名古屋市の北西部に隣接し、市の中央部を名古屋鉄道犬山線が南北に走り、名古屋都心部まで約10分という利便性が大きな魅力となっています。

道路網も充実しており、名神高速道路、名古屋第二環状自動車道、名古屋高速道路、国道が市域を囲み、広域交通の利便性にも優れています。年間を通じて温暖であり、平坦な沖積地であることから住宅都市・商業・流通・産業都市として発展を続けています。

『健康快適都市～誰もがいきいきと安全・安心に暮らせるまち～』の実現に向けて、市民と行政が協働してまちづくりを進めています。

● 北名古屋市の健康づくりの拠点「健康ドーム」

健康ドームは、アリーナや軽運動室、柔剣道室などの体育施設のほか、会議室やクッキングルーム、露天風呂を有する浴室などと、保健事業の要である保健センターや健康の保持・増進に主眼を置いたトレーニング室などの保健施設が融合した健康づくりの拠点施設です。

幅広い年齢層が利用する施設となっており、多くの利用者で賑わっています。



特に、専属の健康運動指導士と保健師を配置したトレーニング室は、運動に対するリスク管理を行い、健康面で不安のある方でも安心して利用でき、生活習慣病の予防や改善にも力を入れています。

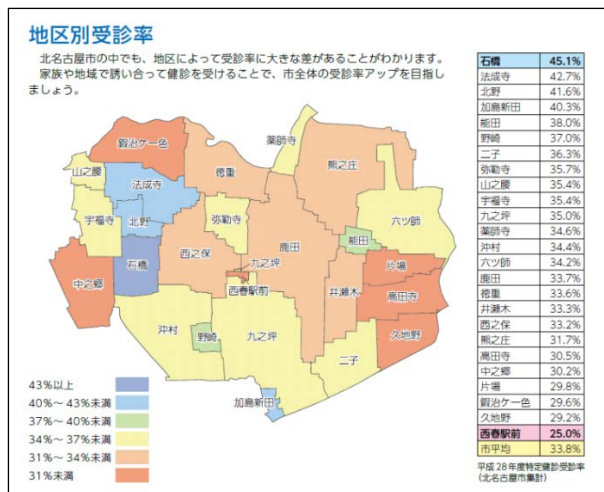
おかげさまで、年間利用者は3万人を超えています。

● 平成29年度保健事業での新たな取組

○特定健診への関心を高める取組

市の地区別受診率を算出し、視覚的にわかりやすいように地区別に塗り分け、広報に掲載しました。市民からは「受診状況がよくわかった」というご意見もいただきました。

受診率の低い地区をモデル地区とし、過去5年間受診していない人の実態調査と受診勧奨を行いました。この調査には民生委員の協力も得て、多数の調査を可能としました。残念ながら受診率向上には寄与できませんでしたが、未受診者の実態を知ることができ、健診への関心を高めることができました。



○市民・企業・行政の3者協働で、骨粗鬆症予防をきっかけとした健康づくりの啓発

今から始めよう!骨粗しょう症予防 rokkaGarrogo

骨粗しょう症は高齢女性だけの問題ではありません
骨粗しょう症の患者の多くは高齢の女性ですが、男女とも加齢とともに骨量は減少し、骨粗しょう症のリスクが高まります。とくに女性は閉経後に急激に骨量が減少するため、若いうちにかたく骨量を維持することが重要です。

骨を強くする食事

- 1日3食を基本に、バランスの良い食事を心がけて。食事を多くとることでカルシウムだけでなく必要な栄養素が不足しがちになります。1日3食規則正しく食べることはとても重要です。主食・主菜・副菜をそろえると、バランスのよい食事になります。
- カルシウムを多く含む食品を積極的にプラス! 乳製品はカルシウムが多く含まれ、また吸収率のよい食品です。骨粗しょう症予防に必要なカルシウム量(1日800mg)を多くするためには、乳製品に加え、色々な食品を組み合わせて摂りましょう。

骨を強くする生活習慣

- 適度な運動で骨を強く。適度な負荷をかけることで骨が強化されます。ウォーキングやジョギングなどの運動はもちろん、階段の上り下りなどの日常生活での活動も効果的です。無理なく続けられるものから始めてみましょう。
- 量は15分、そば30分程度を目安に適度な日光浴を。日光にあたることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で生成されます。

1日推奨量 800mg

乳製品：牛乳(120ml) 260mg、ヨーグルト(120g) 120mg、チーズ(120g) 120mg、大豆製品(120g) 120mg、大豆製品(30g) 30mg

魚介類：サケ(100g) 170mg、シラス(100g) 170mg、いわし(100g) 170mg、小魚(100g) 72mg

野菜：大根(100g) 100mg、アスパラ(100g) 100mg、アスパラ(200g) 200mg、アスパラ(100g) 100mg、アスパラ(100g) 100mg

カルシウムの吸収や骨形成に役立つ食品もプラス!
ビタミンDを多く含む食品：魚肝油、きのこ、海藻類
ビタミンKを多く含む食品：大豆製品、緑黄色野菜
マグネシウムを多く含む食品：大豆製品、玄米、ナッツ類

連携に関する包括協定を結んでいる地元企業と協働で骨粗鬆症の予防を呼びかけるリーフレットを作成しました。

リーフレットは、健康づくりへの関心が低い若い世代を主なターゲットとしていますが、広い世代に配布を行っています。

さらに、骨密度の参考値を図ることができる「骨波形測定器」をこの企業から無償で借受けて、子育て支援センターや地域の介護予防サロン、様々なイベント会場で測定会を実施しています。

測定に当たっては「健康づくり推進員」に全面的に協力してもらい、機械の説明、測定の補助、リーフレットの説明などを行っています。

測定後は保健師による結果の説明や健康相談なども行い、この測定をきっかけとして、自分の健康を振り返る機会となっています。

