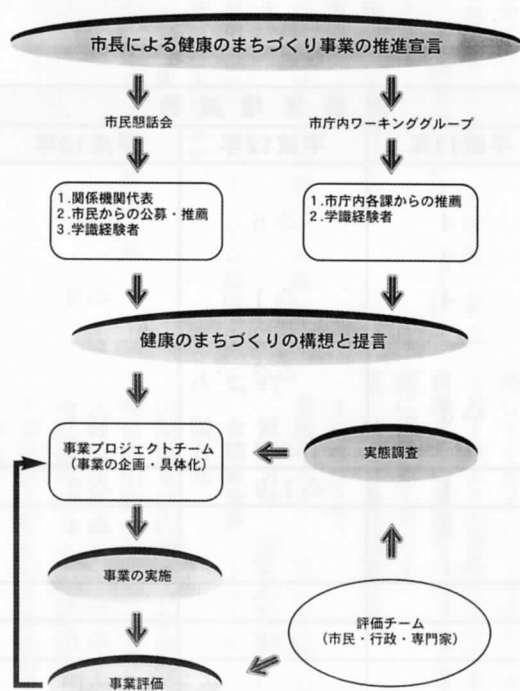


人・まち・自然がいきいき

ウェルネス・アクションつる

生活・まち・健康に関する意識調査の紹介

健康のまちづくりの概要とその流れ



都留市において、子どもから高齢者まですべての市民が健やかで心豊かに生活できる、活力ある社会実現のために、行政主体ではなく、市民参加による、新たな視点からの健康のまちづくり人・まち・自然がいいき『ウェルネス・アクションつる』が市民と行政との協働実現に向けてスタートしました。

この事業実施の基本となる『健康のまち行動計画』に市民の皆さんの声を反映させるため市民意識調査を実施し行動計画を策定しました。この行動計画を基本とし『人の健康』『社会の健康』『まちと自然の健康』を幅広くプランの実施に向けて事業を展開していきますので皆さんの積極的参加をお願いします。ここに掲載した調査結果は一部抜粋したものです。皆さんが日頃、生活・まち・健康についてどのように考えているかを紹介したものですので参考にしてください。



健康ジムの運動実践の様子



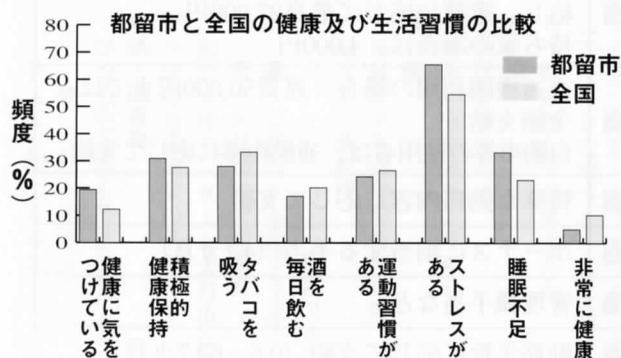
高齢者疑似体験の様子



育児体験の様子



いきいきリハビリサロンの様子



都留市では健康に気をつけている人が全国よりも多い19.6%で、望ましい生活習慣を有する人も全国を上回っています。

しかし一方では、ストレスを感じた65.6%、休養(睡眠)を十分にとっていない33.2%なども全国より高い数値をしめています。また、健康に不安がある61.6%、健康診断を受けていない14.7%などは全国を下回っています。全体的に健康への関心や意識は高いのですが、健康づくりへ積極的に取り組む努力が必要な状況にあります。

将来を見据え、今から自分にできる健康づくりを考え、地域に広げ健康なまちづくりを実践していきましょう。