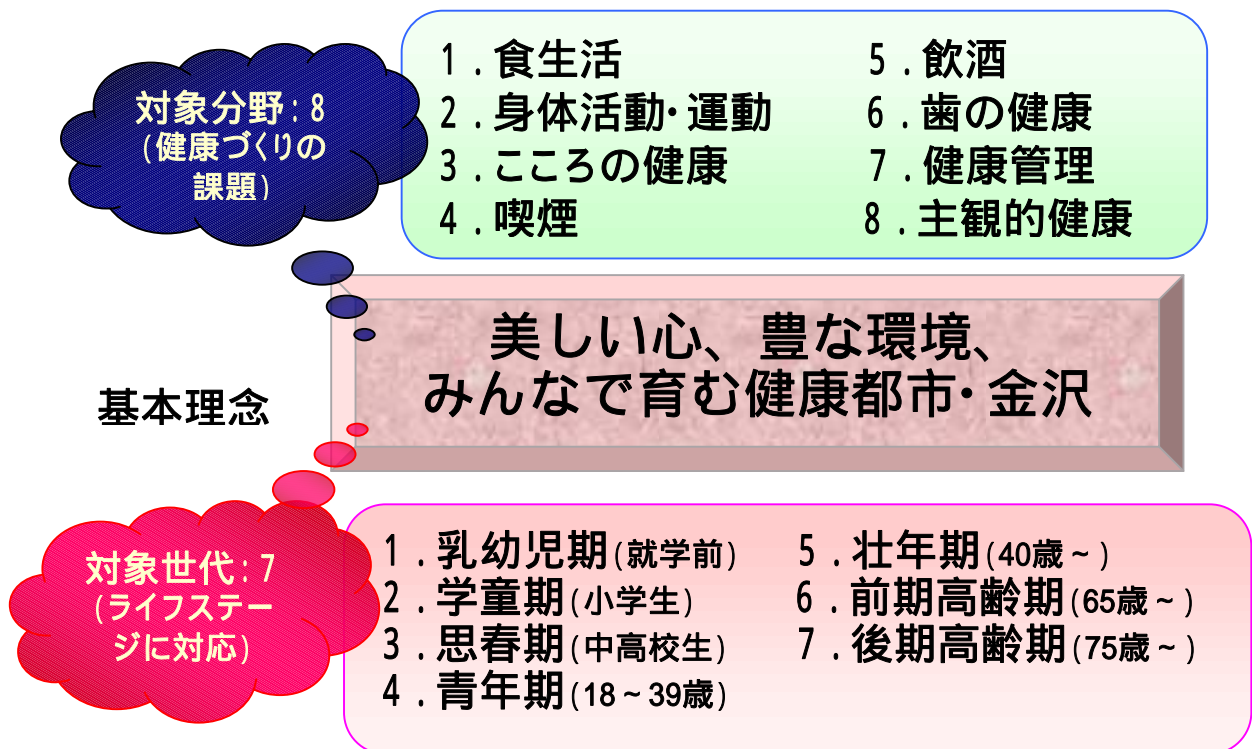


## 2-7 金沢健康プラン

平成12年3月にとりまとめられた、第三次国民健康づくり運動「健康日本21」をうけて、金沢市ではこの推進のための地方計画として、平成15年3月に「金沢健康プラン」を策定した。市民の主体的な健康づくりの取り組み(自助)、個人の取り組みを支える地域活動(共助)、市民の健康づくりを支える環境づくり(公助)を3つの基本的な考え方とした。

### 2-7-1 基本理念と課題、取り組みの体系



### 2-7-2 健康づくりのプログラム

1. 「健康都市・金沢」の推進
2. 「金沢・歩けるまちづくり」の推進
3. 健康情報誌の発刊
4. 「健康サポーター」の養成
5. 「伝統食」を活かした健康食文化の振興
6. 「高齢者いきがいづくり」の推進

### 2-7-3 平成15年度金沢健康プラン具現化施策(全27事業)

	事業名	事業の概要	担当課等
<b>1 健康都市金沢の推進</b>			<b>12事業</b>
1	いきいき健康まちづくり事業	地域が主体となり実施する健康教室に対する支援 実施地区の増(8地区 15地区)	保健衛生 福祉保健センター
2	長寿健康推進強化事業	運動普及推進員養成講座開催、地域ミニ健康フェア開催 支援等	保健衛生
3	体力増進啓発事業	体力づくり教室、森林浴教室、糖尿病食教室の開催	保健衛生
4	壮年期健康づくり教室	40歳以上の基本健診対象者に筋力トレーニングなどの 健康づくり教室を開催	福祉保健センター
5	ストレスコントロール教室	心理的ストレスに対処するための教室の開催	福祉保健センター
6	歯の健康づくり推進	食生活改善推進員に対し歯の健康づくり研修会の実施	保健所
7	健康度評価推進事業	基本健診受診時に保健師による個別指導を実施	福祉保健センター
8	すこやか検診、集団検診	基本健診・各種がん検診等	保健衛生
9	健康プラン推進会議	金沢健康プランの推進、評価のための検討会議を開催	保健衛生
10	ウィズベビーネットワーク事業	未熟児等を持つ親やハイリスク妊産婦に対し早期の訪問 指導を実施し、育児困難や虐待の防止を図る	福祉保健センター
11	各種健康教室等開催	栄養教室、栄養指導、生活習慣病教室 健康相談、ヘルシーダイエット教室等	総合健康センター
12	健康教育推進プラン策定	児童生徒の心と体の健康増進を図るためのプランを策定	健康教育
<b>2 「金沢・歩けるまちづくり」の推進</b>			<b>2事業</b>
13	歩いてみまっし金沢	歩きながら歴史等を学ぶ「ウォーキング教室」を開催	総合健康センター
14	ウォーキングガイドブック	市内の歩きどころを抽出した「金沢ウォーキングマップ」を 作成	保健衛生
<b>3 健康情報誌の発刊</b>			<b>4事業</b>
15	高齢者向け簡単手作りレシピ集	食生活改善推進員によるレシピの作成及び試食会の開催	保健所
16	金沢健康プランホームページ	金沢健康プランのPRと健康づくりの推進を目的にホーム ページを作成	保健衛生
17	金沢健康プラン概要版	全戸に健康プランの概要版を配布	保健衛生
18	高齢者の運動・栄養情報誌	高齢者が必要とする運動・栄養に関する情報誌を作成	保健衛生

	事業名	事業の概要	担当課等
<b>4</b>	<b>「健康サポーター」の養成</b>		<b>1事業</b>
19	食環境づくり推進事業	メニューの栄養成分表示、分煙等を行う「健康づくりサポート店」募集・認定及び普及推進のための研修会の開催	保健所
<b>5</b>	<b>「伝統食」を生かした健康食文化の振興</b>		<b>1事業</b>
20	加賀野菜加工調理品研究事業	加賀野菜を使った加工品の試作及び調理講習会を開催し、市民の健康づくりを推進	農業センター
<b>6</b>	<b>「高齢者生きがいづくり」の推進</b>		<b>7事業</b>
21	高齢者のバランス機能の訓練教室	転倒による骨折予防のため高齢者にバランス機能を訓練するための教室を開催	保健衛生
22	高齢者体力増進事業	体力づくり増進教室、OBクラブ自主運営への支援、高齢者専門指導運動普及員養成	保健衛生
23	出前介護予防講座事業	介護予防講座の講師を派遣	長寿福祉
24	高齢者筋力向上トレーニング事業	介護予防のため虚弱高齢者を対象に、個人プログラムを作成し、筋力アップトレーニングを実施	保健衛生
25	痴呆予防教室	リズム体操を中心とした痴呆予防教室の開催	介護保険
26	温泉を活用した健康づくり事業	老人会の代表者に対し、正しい入浴法講座を開催	保険年金
27	世代間ぬくもり交流事業	高齢者が活動している紙細工、水墨画サークル等に小中高生が参加し、高齢者の生きがいづくりを図る	生涯学習推進