

健康と文化でまちづくり

ふるさと西条 健幸フォーラム

入場
無料

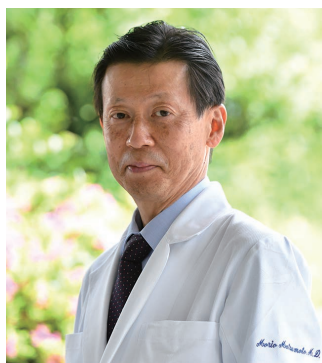


「健幸元年」キックオフイベント。西条市出身のスペシャリストが
地元の子どもから大人まで、全ての方へエールを送ります！

8月9日(土) 13時30分～16時
(13時開場)

場所 総合文化会館大ホール

出演



慶應義塾大学病院 病院長
まつもと もりお
松本 守雄氏



テノール歌手
あきかわ まさふみ
秋川 雅史氏

申込方法



専用申込フォーム（左QRコード）または
健康医療推進課へ電話。

主催・申込先

こども健康部 健康医療推進課 TEL0897-52-1215

プログラム

市長挨拶 高橋敏明

01 合唱 西条少年少女合唱団

02 特別講演

「せぼねと健康を考える」

講師：松本守雄氏

西条市出身で医療の最先端で活躍する松本守雄氏をお招きし、腰痛など「せぼね」の病気のこと、日常での予防法、最新の治療法などを分かりやすく解説していただきます！

03 トークセッション

松本守雄氏、秋川雅史氏、
高橋敏明市長

04 秋川雅史 ミニコンサート

歌や音楽には癒やし効果があり、健康にはなくてはならないものです。すてきな歌声で毎日の疲れを吹き飛ばそう！ 代表曲「千の風になって」ほか数曲を披露していただきます。

第3次西条市健康づくり計画 (令和7年度～令和16年度)

これまでの「ひと」の健康づくりの視点に加え、個人の健康は豊かな自然や快適な都市空間、生活環境、労働環境、さらには社会とのつながりといった社会的決定要因による影響が大きいことが分かっています。そこで、環境、経済、社会といった「まち」の健康づくりの視点からも健康づくりを推進します。



全体目標

●健康寿命の延伸

【健康寿命：平均自立期間】

基準値（令和5年度） 目標値（令和11年度）
男：80.3歳、女：84.7歳 ▶ 男：81.8歳、女：85.4歳

●Well Being(ウェルビーイング)※の向上

※個人が幸福で満足している状態や、心地よく感じている状態

【身体的にも精神的にも健康に暮らしている市民の割合】

基準値（令和5年度） 目標値（令和16年度）
54.7% ▶ 60%

<行動目標>

○けんしん受診率の向上

○適度な運動(毎日プラス10分程度)をする機会の増加

○栄養バランスの良い食事の頻度の増加 など

具体的な取組

①減塩しましょう！

塩分の摂取量を減らすことは高血圧や心疾患の予防に非常に重要です。1日に男性は7.5g未満、女性は6.5g未満が目安。日常生活の中で、調味料の使い方を工夫したり、加工食品の選び方に注意を払ったりすることで、無理なく減塩を実践できます。市では、講座や栄養相談も実施しているのです、ぜひご参加ください。



③健康経営に取り組もう！

健康経営とは、企業が従業員の健康を重要な資源と考え、戦略的に健康管理に取り組むことです。企業が従業員の健康を重視することは、生産性向上や職場環境の改善につながります。市では、(株)西条産業情報支援センターによる市内企業の「いい職場づくり」の取組発信などを通じて、引き続き健康経営に取り組む企業を支援します。



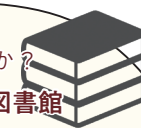
②定期的にけんしんを！

健康診査やがん検診は、自分自身の健康状態を把握し、病気の早期発見・早期治療につなげるために欠かせません。市では、各種けんしんを実施しており、若い方や高齢の方、また子育て中のママも受けやすくなるよう、土・日の健診、レディース健診、託児付きママ健診など、内容を充実させています。



元気のヒント、見つけませんか？

健康フェア企画展 in西条図書館



西条図書館では、7月中旬に健康づくり計画の連携企画として、誰もが気軽に実践できる「健康づくり」に関する本を紹介します。人生100年時代、いつまでも健康で毎日を楽しく過ごしていけるように、自分に合った健康法を見つけてみませんか。