

みんなが主役！

『一人ひとりが生きがいや役割をもち、助け合いながら暮していくことのできるこもろ』をみんなで築いていくための『小諸市地域福祉計画・地域福祉活動計画』。

今回は、地域福祉計画・活動計画の中から「安全安心な地域づくり」についてお伝えしました。今回は「健康・長寿の地域づくり」についてお伝えします。

図 厚生課 保護社会係・福祉係



地域福祉計画

地域福祉活動計画

その③

基本施策 1-2「健康・長寿の地域づくり」

◆2つ目の目標「健康・長寿の地域づくり」とは…

医療の発達により、日本は世界トップクラスの平均寿命を実現しました。その長寿社会の次の課題として【健康寿命の延伸】が挙げられています。「健康」で「長寿」は多くの市民の願いであり、医療・福祉制度を持続していくためにも大変重要な課題です。

◆健康増進・介護予防に意識の高い小諸

市民アンケートでは、健康に関心があると答えた方が68%、健康増進や介護予防に取り組んでいる方は57%となっており、半数以上の方が健康維持のための行動をしていることがわかりました。更に地域全体の健康意識を高めるためには、健康づくりや介護予防に取り組んでもらいやすい環境を整える必要があります。

また、市民一人ひとりがライフスタイルにあった趣味を持ったり、仲間づくりをしていく中で自らの知識や技能を生かし活躍することは、「生きがいづくり」や「社会参加の促進」にもつながり、「健康寿命の延伸」の一助になると考えられます。



【目標実現のために取り組んでみましょう！】

▶健康・生きがいづくりの推進

- 健康づくりや介護予防イベントに参加する。
- 趣味や地域での活動に積極的に参加する。

▶仲間づくりの拠点充実

- 【こもろ健幸応援団】【健康達人区らぶ】などの活動に積極的に参加する。

私らしく生きるための決め方～乳がんと共に～

【がん共生事業】をWEB 配信中

図 健康づくり課 健康支援係

2人に1人はがんになる時代、そして乳がんは増えています。がんの診断を受けると、「手術・治療はどうする?」「仕事は?」「お金は?」「家族にどう伝える?」など様々な悩みや不安を抱えます。医学の進歩により、がんと共に歩む道のりは長くなっています。

がんについて考えるとともに、**闘病生活に必要な情報の得方、支援をしてくれる場所など、がんと共に生きていくために必要な情報を知っていただく機会**として、がん診療連携拠点病院 佐久医療センター内がん相談支援センター、市立小諸図書館と合同でセミナーを開催しました。ウェブ配信していますので、ぜひご覧ください。

▶配信期間
～R5/3/31

▶視聴方法
下記二次元コードを読み取り、ご覧ください。

