

みんなであつくるう

健やかで心豊かにいきいきと暮らすまち

高岡市健康増進計画 健康たかおかスマイルプラン

対象期間 令和6年度～令和11年度(6か年)

健康たかおかスマイルプランでは、「健康寿命の延伸」と「誰もが健康行動にアクセスしやすい社会環境の構築」を目標に、意識せずとも健康になれるような環境整備や地域コミュニティの醸成など様々な角度から健康づくりをとらえた施策に取り組み、市民一人ひとりが健やかで心豊かにいきいきと暮らすまち高岡の実現を目指します。

問合せ 健康増進課 ☎20-1391 📠20-1374



高岡市民の健康寿命

健康寿命とは、一生涯のうち、健康で自立できる期間のことをいいます。健康寿命と平均寿命の差(不健康な期間)は、日常生活で何らかの支援や介護が必要になる期間です。健康たかおかスマイルプランでは、健康寿命を延ばし、できる限り自立した生活を送ることができるよう健康づくりをすすめます。

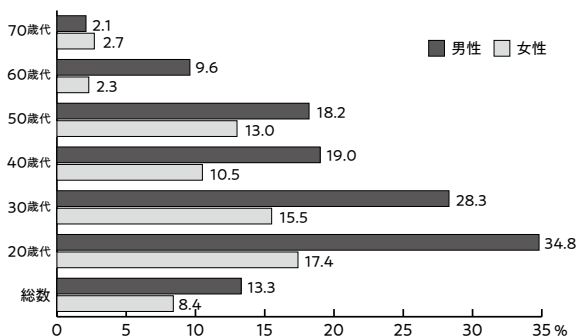
健康寿命を延ばそう

健康寿命を延ばすためには、栄養バランスの取れた食生活や適度な運動など、「生活習慣を整える」ことが大切です。また、現在の生活習慣が将来の健康状態に大きく関わってきます。これらを踏まえ、生涯を通じた生活習慣の見直しに取り組みましょう。

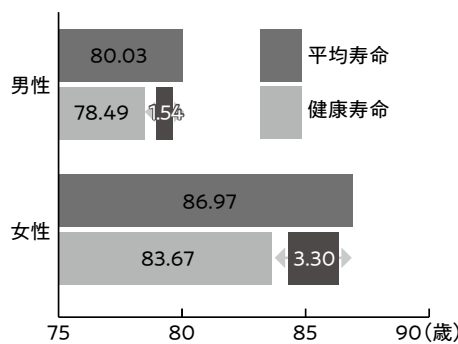
高岡市の健康に関する現状

「朝食をとらない人の割合」

あなたは、朝食を食べますかの問いに「週に1～3回食べる」「食べない」と回答した人



●朝食をとると体温が上がり、脳の働きを活発にし、集中力を高めることができます



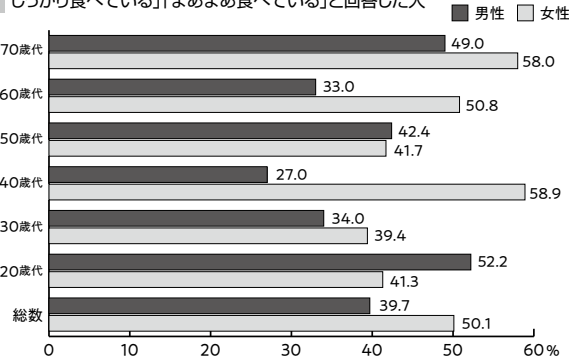
※健康寿命は、要介護2以上を不健康期間として算出しています。

出典：高岡市健康増進課(令和4年)



「野菜を必要量(350g)食べている人の割合」

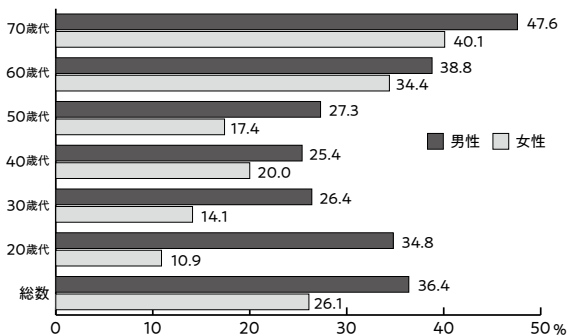
野菜を毎日必要な量(350g)食べていると思いますかの問いに「しっかり食べている」「まあまあ食べている」と回答した人



●野菜は食物繊維やビタミン類が豊富で、体の調子を整えることができます

「運動習慣のある人の割合」

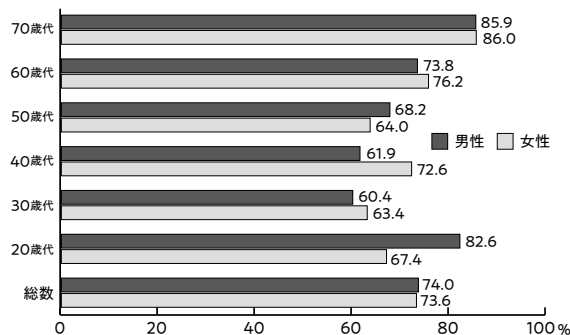
1回30分以上、週2回以上の運動を1年以上継続して行っていると回答した人



●運動することで、体力や筋力が維持・向上でき、血行が促進され肩こりや冷え性の改善にもつながります

「睡眠が十分に取れていると感じている人の割合」

ここ1か月、「睡眠で休養が十分とれている」「まあまあとれている」と回答した人



●睡眠を十分にとると睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）が高まるとともに、作業能率が向上します

出典：高岡市健康・栄養調査（令和4年）

できることから始めよう！生活習慣見直しのポイント

朝食のポイント

主食・主菜・副菜 + 水分 も忘れずに 1日の元気をチャージ！

- ・主食 ごはん、パンなどの炭水化物
→ 脳のエネルギー源
- ・主菜 卵料理、納豆、ウインナー、チーズなどのタンパク質
→ 丈夫で強い体をつくる筋肉が増える
- ・副菜 サラダ、ミニトマトなど
→ 体の調子を整える



野菜を食べる量を増やすコツ！

●● カット野菜の活用アイデア ●●
1食分80～120gを目安に、めん類や主菜と組み合わせる。

カップ麺にのせる

野菜をのせてからお湯をかける。野菜がしんなりして食べやすくなる。

乾燥わかめを入れてもOK！

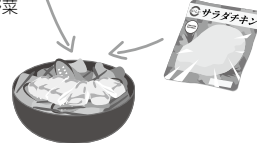
★冷たいめん類に加え、サラダめん風にしても。



カット野菜

サラダチキンと混ぜる

サラダチキンをほくほくしてまぜるとドレッシングなしでもおいしい。サバ缶などでも。



★おにぎりを加えると、栄養バランスがよい。

参考：組み合わせごはんヘルシーガイドより

運動習慣を身につける

プラス10分！今より歩こう

まずは10～15分程度のウォーキングやサイクリングから始めてみましょう。最初から一生懸命取り組むと、ケガや体調不良の原因になることがあります。



良い睡眠のためには

●● 睡眠時間を6時間以上確保しよう ●●

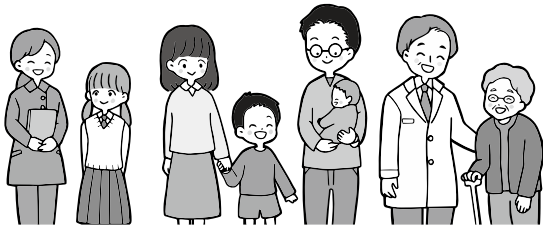
- ・朝起きたらカーテンを開ける
- ・湯船に浸かるのは20分程度にする（ぬるま湯がおすすめ!）
- ・昼寝は午後の早い時間に、長さは15分程度にする
- ・夕食は寝る2時間前に済ます
- ・寝床に入ったら5分以上スマホを見ない



誰一人取り残さない「地域共生社会」の実現に向けて

重層的支援体制が スタートします

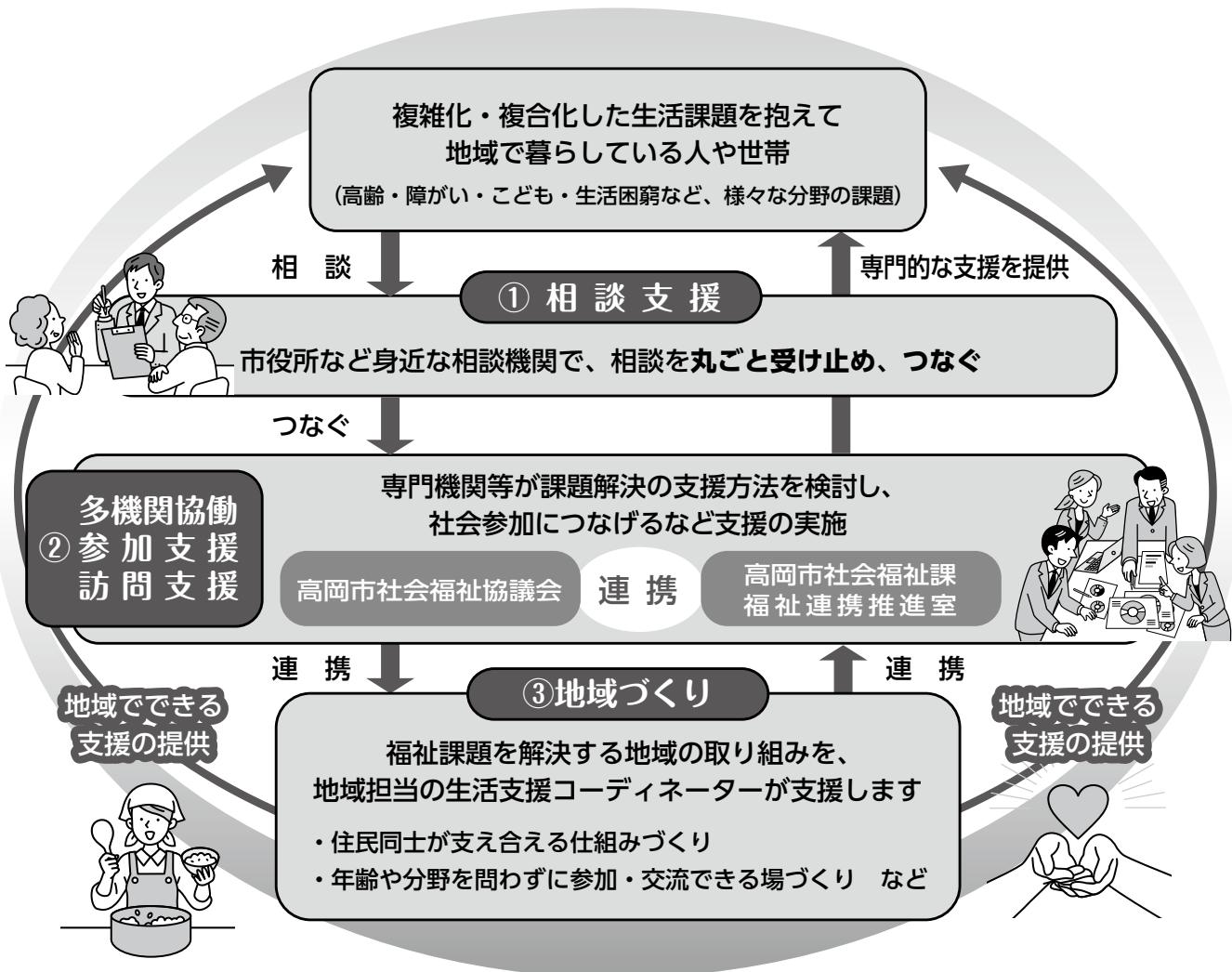
問合せ 社会福祉課福祉連携推進室 ☎20-1462 ☎20-1371



重層的支援体制とは？

現在、少子高齢化による人口減少や核家族化などにより、人と人とのつながりが希薄化しています。その中で社会的孤立や8050問題など、地域住民の抱えている生活課題が複雑化・複合化しています。

こうした課題を解決するために、「高齢・障がい・こども・生活困窮」といった分野を超えた悩み事を「丸ごと」受け止める「相談支援」、さまざまな専門機関や地域の関係者が適切な連携を図る多機関協働による「参加支援」や住民同士が支え合える「地域づくり」を一体的に実施する支援体制です。



①相談支援



まずは、ご相談ください

お困りごとが「丸ごと」相談できるようになりました。

・専門分野以外の相談にも対応し、適切に関係機関へつなぎます。

4月から市役所
2階に新たに
設置しました

【高齢】
地域包括支援センター（市内11ヶ所）
問合先 長寿福祉課
☎ 20-1165

【子ども】
こども家庭センター
問合先 こども家庭センター
☎ 20-1466




【生活困窮】
高岡自立支援総合相談窓口
問合先 社会福祉課
☎ 20-1368



【障がい】
障がい者相談支援事業所（市内3ヶ所）
問合先 社会福祉課
☎ 20-1369




②多機関協働・参加支援・訪問支援

社会福祉協議会に配置された専門職員が、複雑化・複合化した生活課題を解決していくために、関係機関が連携して支援を提供できるよう調整したり。継続的に家庭訪問を行って支援していきます。

<実施機関> (社)高岡市社会福祉協議会



生活のお困りごとを解決するためにどのように支援していくか話し合い、チームで支援していきます。

③地域づくり

概ね中学校区ごとに2人の生活支援コーディネーターをおき、高齢者や障がい者、子どもなど、世代や属性などにかかわらず、人と人がつながることができる地域づくりを、地域のみなさんと協力して進めます。

<実施機関> (社)高岡市社会福祉協議会

地域の課題について、話し合いがしたい。

いろんな人が集まれる居場所をつくりたい。

困っている方を見守る仕組みを考えたい。

私たち、生活支援コーディネーターが、地域の皆さんの活動をサポートします。



複雑な困りごとを抱える方に
「寄り添い」いっしょに考え、支えます





このページで紹介できなかった出来事も市ホームページで随時掲載しています。

市HP

で りけた



自慢のロボットで挑戦

3月20日

伏木コミュニティセンターでロボットプログラミング競技大会が開催され、ビギナー・エキスパート競技あわせて14人が参加し、それぞれ自慢のロボットで挑みました。参加した大畔 峻太郎おおくろりょうたろうさんは「ロボット制作の期間が短く大変だったが、うまく調整し、大会に臨めた。今大会での反省をWRO*2024Japan大会で生かして頑張りたい」と話しました。

※WRO…プログラムにより自動制御する自律型ロボットの技術を競う世界最大級のコンテスト

鉄道写真で巡る日本旅行 4月6日~6月16日

ミュゼふくおかカメラ館で、中井精也写真展「ゆる鉄絶景100」が開催されています。厳選された日本の鉄道名風景100か所の写真が展示され、市内外から多くの方が訪れ、賑わっています。入善町から訪れた鉄道好きの5才の男の子は「楽しかった。北海道で撮影されたラッセル車が一番好き」と笑顔で話しました。



文化財再発見コーナー

おん こ ち しん

たかおか 温故知新

開拓者 / 沢田清兵衛(1764~1829)

清兵衛は現高岡市戸出光明寺の肝煎きまじり(村長)を務めた沢田家の38代目として生まれました。幼名は左知蔵。幼少時より神童といわれた清兵衛は学問を好み、しばしば京都へ行き漢籍も学びました。また、算額・測量を現射水市の石黒信由いしぐらのぶゆに学び、現高岡市内島の十村の五十嵐家いそがしで開拓に努めました。水墨画にも優れるなど多才(号は碧林)で、貧農の救済に尽くし、人々の敬慕を集めていました。

1789(天明9)年2月、庄川・千保川の大洪水で下流一帯が被害に遭い、皆が絶望するしかない惨状を見た清兵衛は私財をなげうち復興に乗り出します。被災地を歩いて回り、精密な地図を作り復興策を立案。加賀藩にその策が評価され、1793(寛政5)年

に責任者に任命されました。毎日川原の小屋で、自分で雇った人夫らと共に過ごし、復興開墾に尽力しました。

清兵衛らの努力が実り1801(享和元)年、砺波郡射水郡の庄川流域、20数ヶ村に2,100ヘクタール余の美田が生まれました。その後も更に3,100ヘクタール余を開き、大小120の用水路を整備しました。藩は23石弱を与えその功を賞しました。没後、郷民は清兵衛を川原神社に祀り(現在は戸出光明寺の加茂神社境内)、命日の10月26日には法要を営み、その徳を慕い続けました。1924(大正13)年2月には従五位が贈位されました。(仁ヶ竹主幹)



沢田清兵衛肖像

問合先 博物館 ☎20-1572

■右のアイコンがついているものは、無料アプリ・カタログポケットで、動画やスライドショーを視聴できます。
※アプリは表紙のQRコードからインストールできます。



動画



スライドショー



この街
大・好・き
たかおか



街
見〜

「おもてなし」の心でお出迎え 3月16日

北陸新幹線金沢ー敦賀間開業日に、関西方面からの来訪者を歓迎するため、角田市長をはじめ、高岡万葉大使など約25人が「おもてなし」の心でお迎えしました。関西方面から訪れた人は「時間が短縮され、関西方面からも北陸へ来やすくなったと感じた。富山での旅行を満喫したい」と笑顔で話しました。

けっこうなおてまえて♪ 3月17日

幅広い世代に気軽に文化を体験してもらうイベント「ひなフェスin山町ヴァレー&サカサカ」が開催されました。茶道体験や音楽ライブ、鋳物製作体験などが行われ、大人から子どもまで多くの人で賑わいました。茶道体験をした、富山市から来た1歳半の浅井香帆ちゃん^{あさい かほ}は、自分でたてたお茶を飲み「ごちそーさま」と話してくれました。



さあ、新高岡駅から。VOL.110

北陸新幹線で福井方面へお出かけしてみませんか！

3月16日に北陸新幹線金沢ー敦賀間が開業しました。これにより、北陸新幹線を利用して「新高岡駅」から「福井駅」までは、乗り換えなしで最速で片道約40分でアクセスが可能となりました。

ゴールデンウィークには、北陸新幹線を利用して福井方面へお出かけしてみませんか。

◇西山公園

「日本の歴史公園100選」に選定されている公園です。園内にはレッサーパンダがいる動物園や芝生広場、日本庭園や大型複合遊具などがあり、大人も子どもも一緒に楽しめます。

園内には約5万株のつつじが咲き誇り、4月下旬から5月上旬にかけて見頃を迎え、5月3日(金)～5日(日)にはつつじまつりも開かれます。



ところ 西山公園（福井県鯖江市桜町3丁目）
アクセス 北陸新幹線「福井駅」から福井鉄道に
乗り換えて「西山公園駅」まで
問合せ先 鯖江市公園住宅課 ☎0778-53-2239