

基本目標

1

一人ひとりがいつまでも 元気でいられるまち

高齢者の人口が急速に増加し、また、長寿化が進む中で、人々の健康志向が高まっています。その一方で、食生活や生活環境の変化により生活習慣病を抱えたり、生活の中の様々なストレスから心身のバランスを崩してしまったりする人が増えています。

市民一人ひとりが元気に暮らしていくためには、主体的に健康づくりに取り組む意識をもつことが重要です。

大和市は、一人ひとりが心身の健康を保つことができるよう様々な支援を行うとともに、病気やけがをしたときには、安心して医療を受けられる環境を整えていきます。

また、困ったときに助け合う仕組みや、必要に応じて公的サービスを利用できる制度が整っているなど、誰もが地域の中で充実した生活を送ることのできる環境づくりにも取り組んでいきます。

大和市は「健康創造都市」の実現に向けて、一人ひとりがいつまでも元気でいられるまちづくりを推進します。



TOPICS

やまと いきいき 健康体操にチャレンジ!

皆さんは、「やまと いきいき健康体操」をご存知ですか。

この体操は、要介護状態になる大きな要因である骨折・転倒などを予防するために、大和市と東海大学が協働で開発したものです。

本市で毎年、開催される阿波踊りを意識した動きも取り入れられており、誰もが無理なく、運動習慣を身につけられる工夫がされています。健康づくりに向けて、皆さんも「まずはできることから」始めましょう。

個別目標

1-1

心身の健康を維持・増進する

この目標で「めざす成果」



こんな事業を実施します

1 市民一人ひとりが健康づくりに取り組んでいる

健康づくり普及啓発事業、食生活改善支援事業、健康診査事業など

2 心身の健康を維持するための体制が整っている

食品衛生管理支援事業、自殺対策事業など

個別目標

1-2

いつでも必要な医療が受けられる

この目標で「めざす成果」



こんな事業を実施します

1 いざというときに診療を受けられる

休日夜間急患診療所運営事業、夜間診療所運営支援事業など

2 市立病院が地域の基幹病院としての役割を果たしている

市立病院運営事業

個別目標

1-3

支えあいによる地域福祉を推進する

この目標で「めざす成果」



こんな事業を実施します

1 お互いに助け合う地域の関係ができています

民生委員児童委員活動支援事業、社会福祉協議会運営支援事業、保険給付事業（国民健康保険）など

2 必要な介護サービスの支援を受けられる

介護保険運営管理事務、保険給付事業（介護保険）、介護保険事業者指定・指導等事務など

3 高齢者が生き生きと暮らしている

老人福祉施設建設等支援事業、高齢者見守り事業、介護予防一般高齢者施策事業など

4 障がい者が地域の中で自立した生活を送っている

ホームヘルプ事業、地域生活援助事業、施設通所事業、児童デイサービス事業など

TOPICS

大和市ウォーキングマップを使って、健康づくり

ウォーキングは、健康づくりに大変効果的で、誰もが手軽に楽しめる運動です。「大和市ウォーキングマップ」には、歩行時間や歩行距離、エネルギー消費量、ウォーキング前後に欠かせないストレッチの方法が書かれているほか、トイレの場所やコミュニティバスのバス停なども掲載されています。

また、ルートを示した地図には、階段が急な場所や車の通りが多い場所の表示、彼岸花や芝桜の群生地などの案内、神社、仏閣などの名所の紹介もしています。

