

笠間市健康づくり計画を策定

笠間市健康づくり計画（後期）は、市民の健康づくりの指針となることを目指して、平成29年3月に策定されました。市民の皆さまが健康づくり活動に参加、実践し、「みんな元気に健康かさま」を実現できるように、それぞれのテーマに沿ってご紹介させていただきます。

健康増進計画の目指す姿

「健康寿命の延伸」を目指して、市民が自らの健康づくりに取り組めるよう支援します。

健康寿命とは、健康で身体的能力を發揮できる、あるいは疾病、障害がなく生きられると期待される寿命のことです。本市では、現在男性が64・9歳、女性が66・6歳となっています。平均寿命との差は男性13・9年、女性18・9年となっております。この差を縮小して、健康寿命を延ばすためにも、自分の健康は自分で守るという意識を持ち、健康づくりに取り組むことが大切です。

〈施策の方向と市民の取り組み〉

(1)生活習慣病予防対策・重症化予防対策の充実

毎年1回は健康診査を受け、健康診査での指摘項目を放置せず、医療機関を受診したり、生活習慣改善に取り組ましましょう。

(2)運動習慣を確立するための取り組みの推進

定期的に運動する習慣をつけたら、日常生活の中で意識して身体を動かしましょう。

(3)休養・こころの健康を保つための取り組みの推進

自分にあつたストレス対処法を見つけたら、日頃から、悩みや不安などを気軽に相談できる人や場所をつくるなど、こころのセルフコントロールができる力を身につけましょう。

(4)禁煙・受動喫煙防止の推進

たばこの害を理解し、禁煙を目指しましょう。受動喫煙について理解し、喫煙マナーを身につけましょう。

(5)適度な飲酒を身につけるための取り組みの推進

週2日以上以上の休肝日を設定するなど、適度な飲酒量を知り、上手にお酒と付き合いましょう。

生活習慣病の予防や重症化予防のために、市民が自らの健康づくりに取り組めるよう、運動習慣、こころの健康、喫煙、飲酒等についてさまざまな取り組みを推進します。

「笠間市健康づくり計画」の計画書（本編）は、市のホームページ（URL <http://www.city.kasama.lg.jp/page/page000254.html>）をご覧ください。

生涯学習だより 66

■問い合わせ／生涯学習課（内線382）
— Life Long Learning —

Life Long Learning=生涯学習

笠間市史研究室を新設しました

平成29年4月から旧箱田小学校校舎の一部を活用し、笠間市史研究室を新たに設置しました。

1階は市史研究員が市史の調査研究のため、史料の収集や整理などを行う作業室となっています。現在は11月に開催される時習館創立200周年記念展の準備をしています。

2階は複製仏像の展示室となっています。昭和20年代に市内外の国宝に直接石膏を流し込み、型どりされた、複製仏像を展示しています。展示室は見学ができますので、希望者は事前に生涯学習課文化振興室に開室日をお問い合わせください。



1階研究室



2階展示室