

～ 健康なまち めぐるをめざして ～

健康めぐろ21

(平成28～37年度)



健康づくりキャラクター
めぐろッチ

平成28年3月

目 黒 区

目黒区健康都市宣言

健康

それは いきいきと生きるための いしずえ

健康

それは 日々の暮らし方から 生まれるもの

健やかに生きていくまちは わたくしたちの願い

ともに手をたずさえ つくっていこう

わたくしたちは、すべての区民がそれぞれに
健康で生きがいのある生活をおくることができる、
健康なまちめぐろの実現を目指すことを宣言します。

平成十二年十月二十日

目 黒 区

はじめに

我が国の平均寿命は、生活水準の向上や医学医療の進歩等により、世界の最高水準になりましたが、高齢化が進行している現在、心身ともに健康で、自立して生活できる期間としての「健康寿命」をいかにして伸ばしていくかが重要となっています。

目黒区では、平成13年に「健康めぐろ21」を策定し、様々な健康づくりにかかわる課題に区を挙げて取り組んでまいりました。

前回の計画改定から5年が経過し、区民の健康に対する意識や健康づくりを取り巻く環境は大きく変化してきています。平成26年8月に実施した区民の皆様の健康づくりに対する意識や生活習慣の実態を把握するための調査では、8割の方が「健康である」、「まあまあ健康である」と答えられている一方、年代が上がるにつれてその比率が低くなる傾向もみられました。

そこで、国の「健康日本21（第2次）」も踏まえながら、健康寿命の延伸を基本理念とし、健康を阻害する最大要因である生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底等を大目標とする今後10年間の計画として、このたび「健康めぐろ21」を改定いたしました。

健康づくりは、区民一人ひとりが主体的に取り組むことが基本ですが、区をはじめ関係機関・団体、民間事業者、NPO等が連携協力して区民の健康増進に努めることが重要です。

本区では、ともに支え合い健やかに安心して暮らせるまちの実現を目指し、「健康めぐろ21」に基づき、区民の皆様とともに健康づくりの取組を推進してまいります。

最後に、計画改定にあたりご意見をいただきました区民の皆様にご心から感謝申し上げますとともに、今後ともご理解とご協力をお願い申し上げます。

平成28年3月

目 黒 区 長