

とみに

ち

けんこうすいしんけいかく

# 富谷さん家の健康推進計画



## はじめに

富谷市では、平成29年3月に「富谷市健康推進計画(平成29年度～平成35年度)」を策定し、「あらゆる世代が元気に暮らす健康自慢のまちづくり」を基本理念とし、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための施策や環境の整備を推進しています。

令和3年度には、本計画の中間評価を実施し、目標の達成状況および今後の課題や方向性について確認を行い、中間評価概要版(広報とみや 令和3年11月号別冊)にて周知を行いました。

本書「富谷さん家の健康推進計画」は、中間評価概要版の内容に基づき、小中学生にも「読みやすく、分かりやすい」まんがを通して、富谷市の健康に関する現状や課題について知っていただくことを目的に制作したものです。

子どもから大人まで楽しく読み進められる内容となっておりますので、より多くの市民の皆さんにご覧いただき、今よりも多く「健康」について興味・関心を持つきっかけに繋がると嬉しいです。

令和4年3月

富谷市健康づくり推進ネットワーク会議委員

## <キャラクター紹介>

しょうた  
翔太

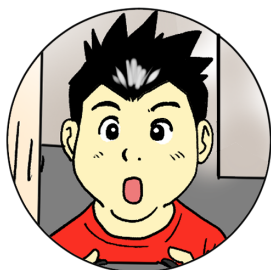
しょうがく ねんせい  
小学5年生。

きたくぶ  
帰宅部。

あまいものが好き。

ゲームで夜ふかし

することが多い。



なつみ  
夏美

ちゅうがく ねんせい ぶ  
中学2年生。テニス部。

さいきん  
最近、ダイエットに

きょうみ  
興味がある。



ひろし

かいしゃいん  
会社員。

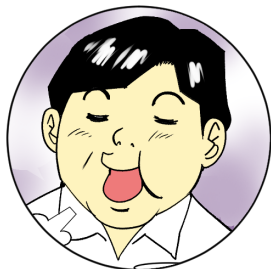
まいにち たの  
毎日の楽しみは

きたくご  
帰宅後のビール。

やさい  
野菜より

あげものが好き。

うんどう にがて  
運動は苦手。



ひろ子

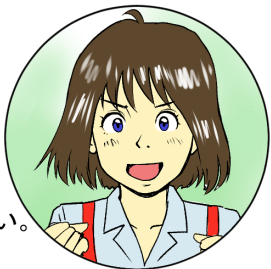
ぱーと せいのむ  
パート勤務。

かぞく なか  
家族の中では、

しっかちや  
しっかり者。

よる  
夜ごはんは、スーパーの

おかず にたよることが多い。



ある日の  
授業中——



家族の健康  
健康寿命とは？

家族が健康で  
過ごせるよう  
家族みんなで  
取り組めると  
いいですね

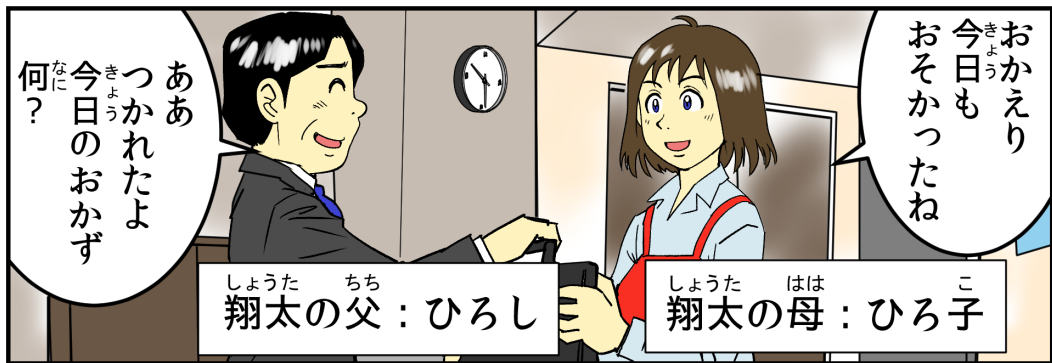
“早寝 早起・朝ごはん”は  
健康なからだづくり  
に必要です

家族の

健康かあ

その日の夜——

ただいまあ

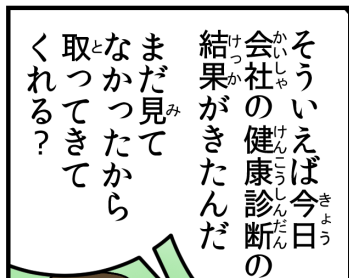


おかえり  
きょう  
今日も  
おそかったね

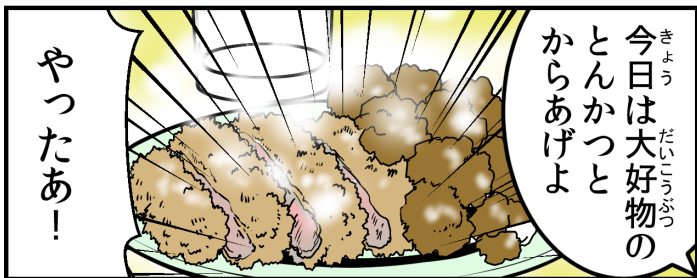
ああ  
つかれたよ  
きょう  
今日のおかず  
なに  
何?

しょうた ちち  
翔太の父：ひろし

しょうた はは  
翔太の母：ひろ子

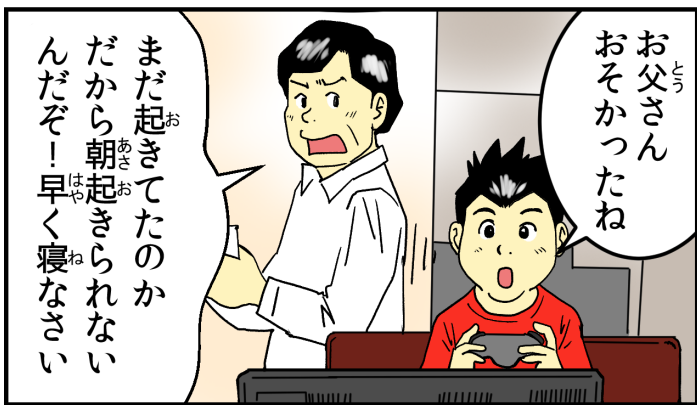


そういえば今日  
かいしゃ  
会社の健康診断の  
けつが  
結果がきたんだ  
まだ見て  
み  
なかつたから  
と  
取ってきて  
くれる?



やったあ!

きょう  
今日は大好物の  
だいごうぶつ  
とんかつと  
からあげよ



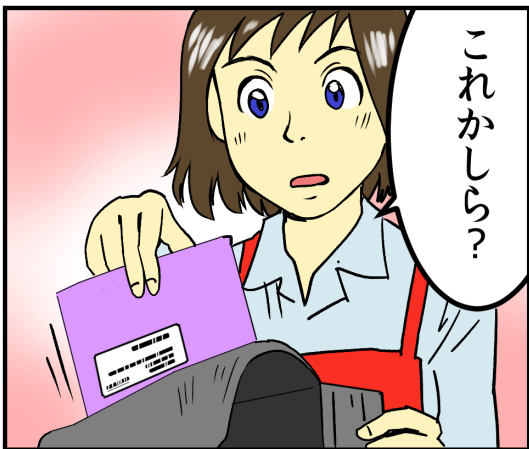
まだ起きてたのか  
だから朝起きられない  
んだぞ! 早く寝なさい

お父さん  
おそかったね



今年も  
ことし  
“異常なし”  
いじょうなし  
だろう

まあ、おれは健康  
けんこう  
そのものだからな

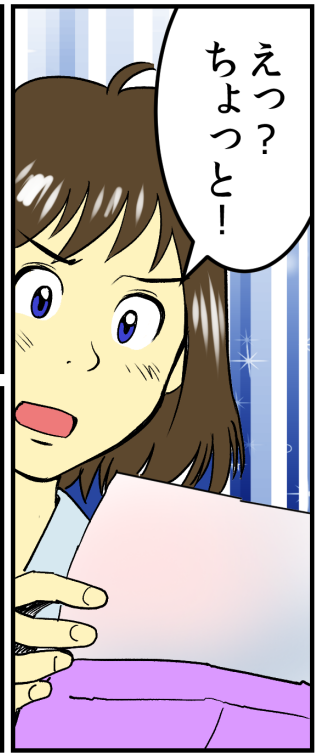


これかしら?



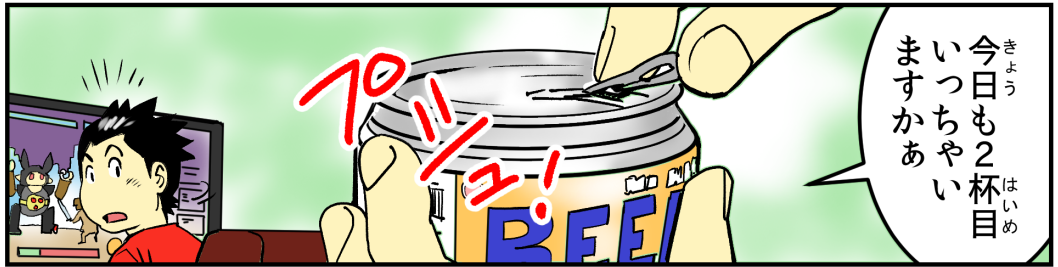
けつとう  
**血糖**  
けつあつ  
**血圧**  
**コレステロール**

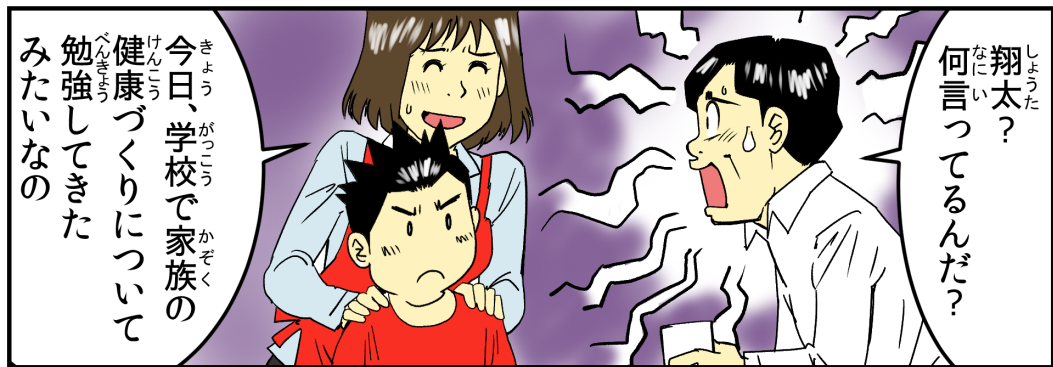
いじょう  
**異常あり**  
いじょう  
**異常あり**  
いじょう  
**異常あり**

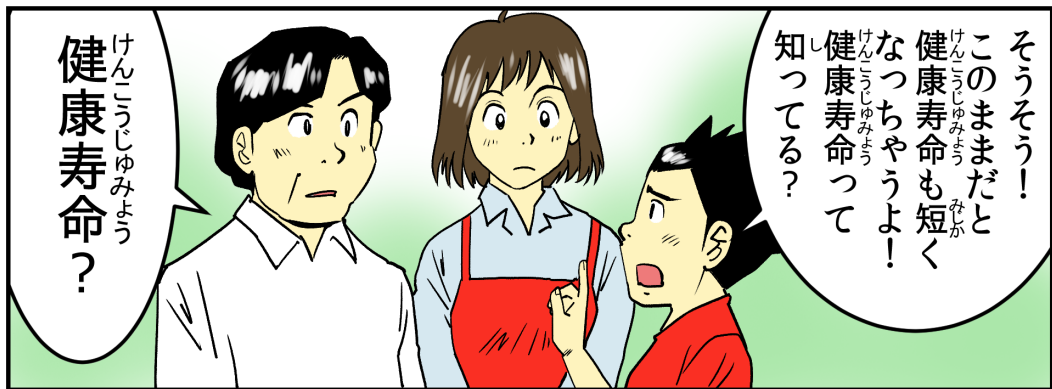


なに  
何これ?

このままの生活を続けると  
メタボリックシンドロームになる  
危険があります





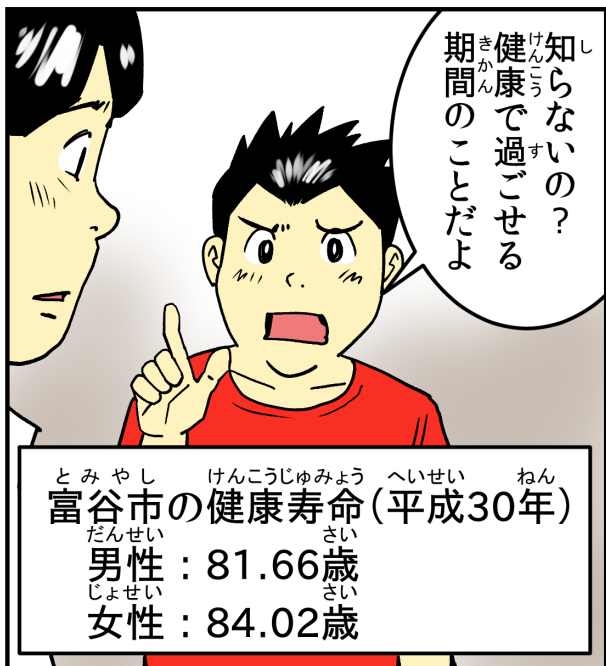


けんこうじゆみょう  
健康寿命？

そうそう！  
このままだと  
けんこうじゆみょう  
健康寿命も短く  
なつちやうよ！  
けんこうじゆみょう  
健康寿命って  
知ってる？

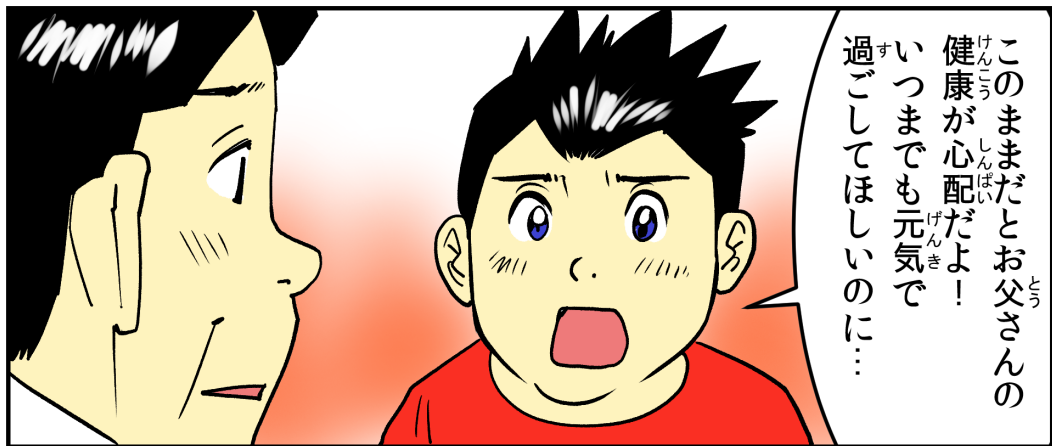


そっか  
ながいき  
長生きたつて  
びょうき  
病気になるたり  
ね  
寝たきりになつたら  
つらいもんな



知らないの？  
健康で過ごせる  
期間のことだよ

とみやし けんこうじゆみょう へいせい ねん  
富谷市の健康寿命(平成30年)  
だんせい さい  
男性：81.66歳  
じよせい さい  
女性：84.02歳



このままだとお父さんの  
健康が心配だよ！  
いつまでも元気で  
過ごしてほしいのに…



とにかくお父さんは生活習慣を見直さなきゃだめだよ

お母さんもお父さんの健康管理に気をつかってあげてよ

子どもがピーマンを食べ残すとかそんな細かいことはどうだっていいから



ちよつと待って今の発言異議あり!



翔太もおかしの量が多すぎなのよ

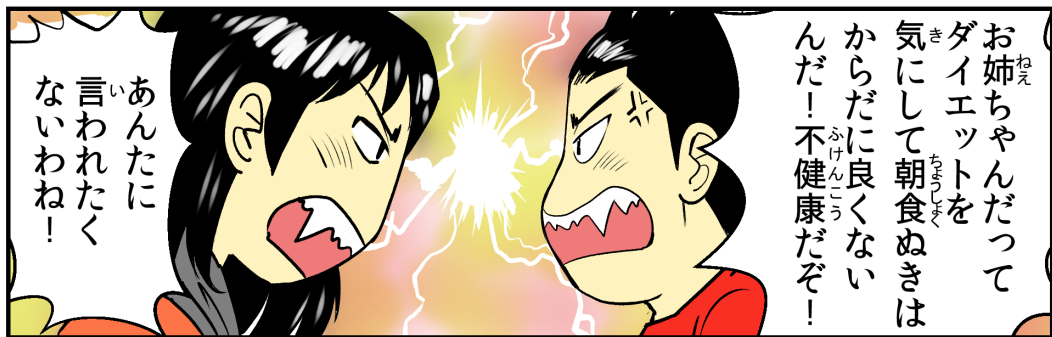


翔太の姉：夏美

健康問題に気をつけなきゃいけないのはむしろ君の方なんじゃないの?

なんだよお姉ちゃん! まだ起きてたのかよ





つぎ  
ひ  
あさ  
次の日の朝

チュン  
チュン

はいはい  
みんな起きてー!

カッ!  
カッ!

きょう  
わがや  
今日から我が家は  
はやね  
はやあ  
早寝・早起き  
あさ  
朝ごはんにしまーす

ふわ〜

おむ...

あさ  
いちにち  
朝ごはんは一日の  
げん  
エネルギー源になるから  
のこ  
残さずに食べてね

きょう  
やさい  
今日のみそしるは  
野菜たっぷり!

やさい  
ちようし  
とあ  
野菜はからだの  
調子を整えたり  
ひまんよぼう  
肥満予防に効果が  
あるのよ!

おいしそう♪

す  
好きさらいなく  
よくかんで食べてね



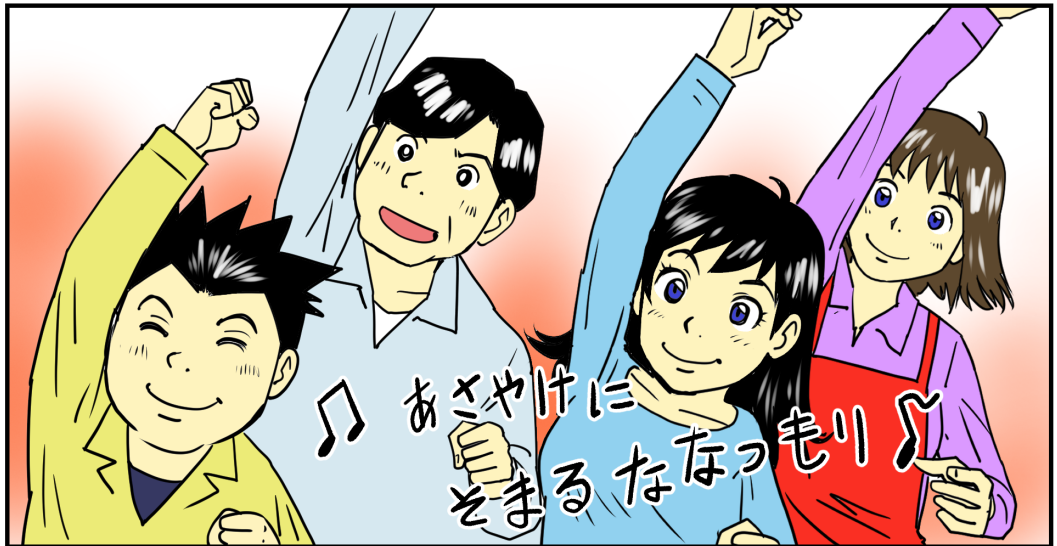
そしてからだを動かす  
習慣づくり！  
朝の体操を始めるよ！

富谷市民なら  
あの体操に決まってる  
わよね♪



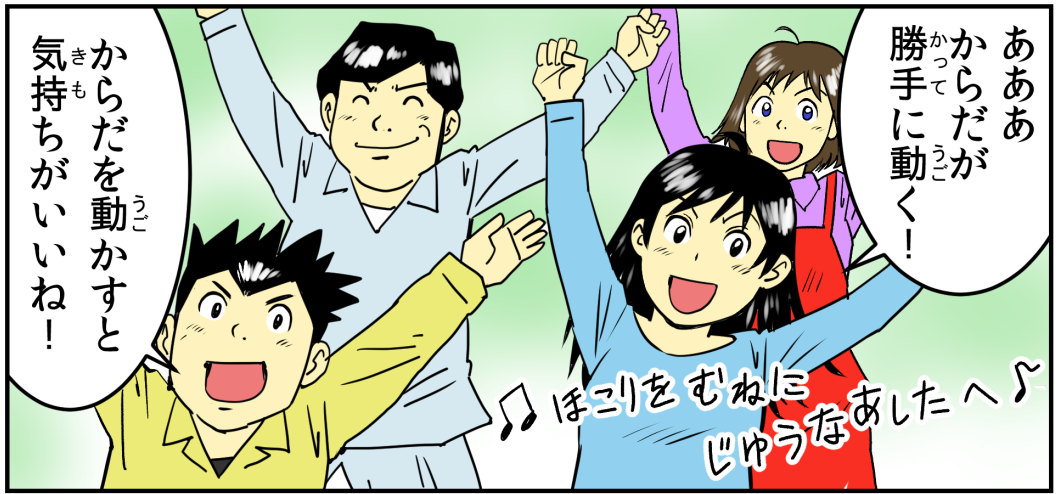
とみや  
市民歌  
体操！！

QRコードを読み取り  
動画をご覧ください



♪ あさやけになつて  
まるななっもり♪





からだを動かすと  
気持ちがいいね!

あああ  
からだがか  
勝手に動く!

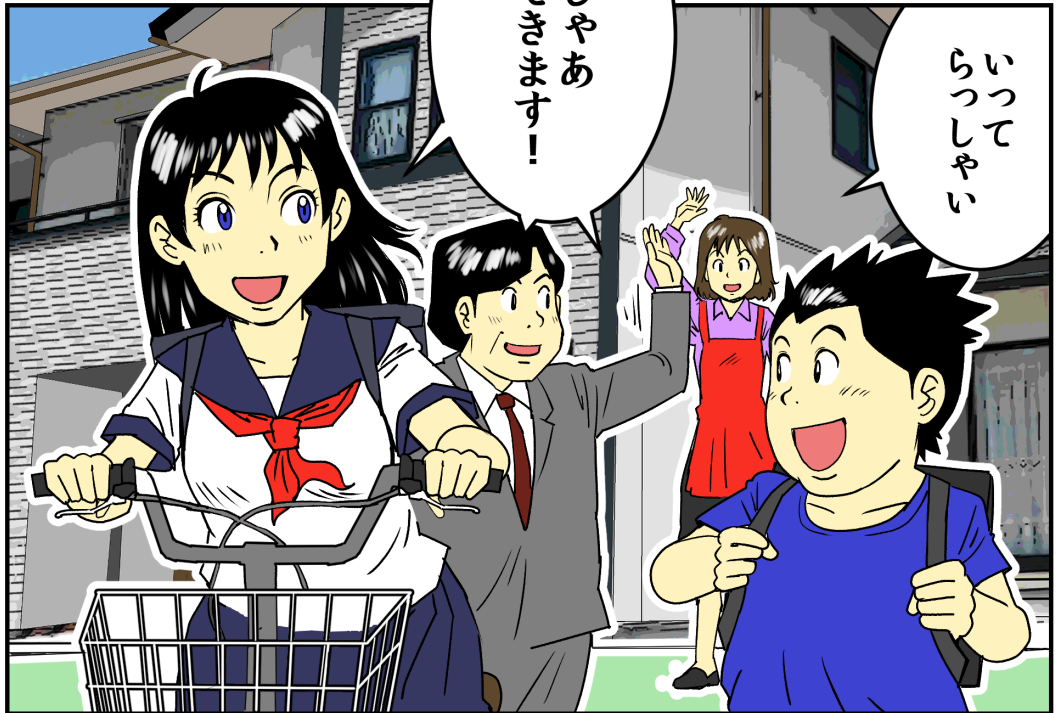
♪ほりをむねに  
じゆうなあしたへ♪



♪ともにをとり

ああとみや♪

それじゃあ  
いつてきます!



いつて  
らっしやい



かいだんいどう ほすう ぶ  
階段移動で歩数を増やす

やす じかん ほうかご  
休み時間や放課後には  
ともだち  
友達といっしょにスポーツ

とみたに け  
富谷家では  
かぞく けんこう  
家族みんなが健康になるための  
くふう だいじ  
ちょっとした工夫を大事にしています

ちようしょく た  
朝食をしっかりと食べて  
ぶかつ あされん さんか  
部活の朝練に参加

かぞく やさいおほ  
家族のために野菜多めの  
しょくじ  
食事づくり

しょくじ じゆんび  
食事の準備をしながら  
ストレッチ

とみたに け かぞく げんき く けんこうじまん かぞく  
富谷家は家族みんなが元気に暮らす健康自慢の家族です

<完>

発行 令和4年3月  
制作 富谷市健康づくり推進ネットワーク会議委員