

住民とともに進める、第3次健康づくり計画『大和郡山すこやか21計画』がスタートしました！
【期間：令和8年度～令和19年度】

テーマ

市民のみなさんの健康を支えるため、住民組織・医療関係者・行政などが一体となって活動しています。

『できることからやってみよう、 みんなでつくる すこやかなまち』

計画の特徴

- 市民1人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むことを目指し、計画の策定・推進に住民参加がある。
(年2回の推進委員会では、健康課題を共有し、具体的な取り組みを企画・実行しています)
- 子どものころから高齢者になるまで一生を通じて通じた視点(ライフステージ)に加え、次の世代に残る課題についても意識したライフコースアプローチを展開

大和郡山すこやか21推進委員会のみなさんと行政関係者

あなたも今できることから
始めてみませんか？

毎日の暮らしに健康づくりをプラス！

食事から健康づくり！

手軽に野菜を食べられるレシピや、学校や保育園の給食に出たメニューを紹介しています。
お気に入りのレシピを見つけてフォローしてくださいね♪

市公式クックパッド

クックパッド

大豆ミートのキーマカレー

大和丸なすのピザ

レンジでカンタン夏野菜パスタ

すこやかポイント



今年は子どもも参加できます！

市公式LINEを友だち登録し、健康づくりに取り組んでポイントを貯めて
抽選に参加しよう！

子どもはポイントを貯めて保健センターにガチャガチャを回しに来てね♪



すこやかポイント



特集 FEATURE

健康づくりを支える人々の声



大和郡山すこやか21推進委員会
三枝会長 (食品衛生協会)

【健康づくりは委員会から地域へ】

健康づくりの取り組みは、推進委員会から発信していることを意識しながら会議を進めています。市民の声を大切に、1人ひとりが主体となって参加できる計画を、そして笑顔あふれる元気な大和郡山市を目指していきます。



大和郡山すこやか21推進委員会
今田副会長 (歯科衛生士会)

【生活のすぐそばに健康づくりがある】

毎日の歯磨きや食事など、生活習慣の積み重ねが健康につながります。いつまでも健康で、豊かでいきいきした生活を送るためには歯と口の健康が大切です。しっかり噛んで美味しく安全に食べるためにできることから始めましょう。



大和郡山すこやか21推進委員
松岡医師 (医師会)

【毎日の積み重ねが健康を作る】

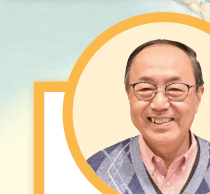
加齢で心身が衰える「フレイル」を防ぐコツは、タンパク質を意識した食事、無理なく歩くことが大切です。まずは食事記録アプリやAIなどを活用し、タンパク質の摂取量を把握しましょう。しっかり食べてから動くことが健康の秘訣です。



大和郡山すこやか21推進委員
栗原医師 (歯科医師会)

【口腔と食から健康づくりを支える】

2026年度より第3次計画がスタートします。私も地域住民の方々に歯科、食の安全に関して健康づくりを少しでもお役に立てよう、情報発信をしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



大和郡山すこやか21計画アドバイザー
藤崎医師 (岐阜大学医学部名誉教授)

【住民主体の歩みを次の世代へ】

2004年にスタートした大和郡山市の健康づくり計画も20数年が経ち、いよいよ第3次計画が始まります。この間、地域住民のみなさんや行政各課、各種団体の人々の連携で郡山では大きな成果を生み出しました。今後ともさらなる地域のパワーの結集で、ますます、すこやかな大和郡山市を目指していきます。



詳しくは市HPで第3次すこやか21計画書や調査データを公開中！
4月号折込の健康カレンダーもご覧ください。



※本特集は令和8年2月の取材当時の記録に基づき掲載しています。