

健康日本21 こうなん計画

健康づくりをみんなでスタート

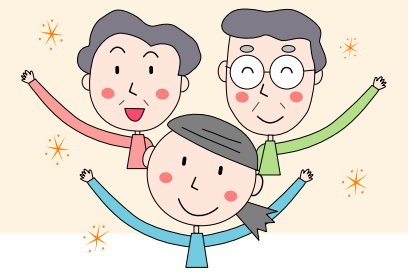
健康づくりの主役は、市民一人ひとりです。

市民一人ひとりが病気や寝たきりなどにならないように、
日頃から自分にあった健康づくりを行うために、
市民と、行政、医療機関、学校、団体などが一緒になって、
健康づくりを支援します。



ライフステージ別 市民の取り組み

(人生の各段階)



ライフステージ	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・こころの健康づくり	たばこ	アルコール	歯の健康	生活習慣病
全ステージの取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ● 早寝早起きをして生活リズムを整えます。 ● 食事時間を決め、バランスの良い食事を一日3食とります。 ● 食事は、よく噛んで、ゆっくりと食べます。 ● 野菜をたくさん食べます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 日頃から意識的に身体を動かします。 ● 自分にあった運動をします。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 早寝早起きをして十分な睡眠を確保します。 ● 自分自身のストレスの状況を正確に理解します。 ● 趣味や旅行などで気分転換を図ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年者にたばこをすすめません。 ● 喫煙の健康への影響に関する正しい知識を得ます。 ● 喫煙マナーを守ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 未成年者にアルコールをすすめません。 ● アルコールの一日の適量を知ります。 ● 多量な飲酒の健康への影響を知り、節度ある適度な飲酒をこころがけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分にあった歯みがき方法を身につけ、食べたらすぐ歯をみがきます。 ● 歯の健康を保つ歯科保健習慣を身につけます。 ● 歯の健康が全身の健康に影響があることを知ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 食塩や脂肪のとりすぎに注意し、緑黄色野菜を食べます。 ● 運動をする習慣を身につけます。 ● 喫煙や多量の飲酒の健康への影響に関する正しい知識を得ます。 ● 定期的に健康診査を受けます。 ● 生活習慣病が進行しないように、適切な医療や生活習慣の改善をします。
 乳幼児期 (0～4歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 乳幼児期の食事は、うす味にします。 ● 食事時間を決め、3食好き嫌いなく、食べます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 人とふれあう時間を大切にします。 ● 外遊びを通して自然とふれあいます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活リズムを整えます。 			<ul style="list-style-type: none"> ● 食べたら歯をみがく習慣を身につけます。 ● おやつを見直します。 ● フッ素塗布をするようにこころがけます。 	
 学童期 (5～14歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝食は、必ず食べます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 外遊びや運動する時間を増やします。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 心身ともに健康的な生活をおくれます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこは、吸わない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲酒はしない。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分にあった歯みがき方法を身につけます。 ● フッ化物配合の歯みがき剤を使うようにします。 	
 青年期 (15～24歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 朝食は、必ずとり、一日3食きちんと食べます。 ● 外食時や食品の購入時には、栄養成分表示を参考にします。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1回30分以上の運動を週2回以上するようこころがけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の時間を少しでも持つようにします。 	<ul style="list-style-type: none"> ● たばこは、吸わない。 ● 喫煙をするときは、周囲にいる人のことを考えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 飲酒はしない。 ● 節度ある適度な飲酒を守ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯肉炎を予防するための歯科保健習慣を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活リズムを整えます。
 壮年期 (25～44歳)	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正体重を維持します。 ● 週1回は、体重を量ります。 		<ul style="list-style-type: none"> ● 自分を豊かに過ごします。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 喫煙をするときは、周囲にいる人のことを考えます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 多量な飲酒の健康への影響を知ります。  <p>ビール 中ビン1杯 (500ml)</p>  <p>ワイングラス 2杯 (1杯120ml)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 歯周病を進行させないために、歯科保健習慣を見直します。 ● 年に1回は、歯科健康診査を受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活リズムを見直します。 ● 年に1回は、健康診査を受けます。
 中年期 (45～64歳)		<ul style="list-style-type: none"> ● 身体を動かすことを日常生活の中に取り入れます。 ● 自分にあった運動量を知り、継続します。 			 <p>日本酒 1合 (180ml)</p>  <p>ウイスキーダブル1杯 (60ml)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 年に1回は、歯科健康診査を受けます。 ● 歯間ブラシなどの歯間清掃用具を使用します。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 年に1回は、健康診査を受けます。 ● 生活習慣を見直します。
 高年期 (65歳～)	<ul style="list-style-type: none"> ● カルシウムを多く含む食品を毎日とります。 ● 食事内容は、偏らないようにします。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域活動に積極的に参加します。 ● 身体を動かし転ばない生活をおくれます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域活動に積極的に参加します。 			<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の歯で噛めるように、日々の手入れにこころがけます。 ● 毎日義歯をみがきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 自分の身体を見直し、医療を受けます。 ● 転ばない生活をおくれます。

計画の基本的な考え方

1. 計画の目的

すべての市民が、健康で思いやりと幸せあふれるまちを目指し、生活習慣の改善による生活習慣病の予防、健康寿命の延伸、生活の質の向上を図ることを目的とします。

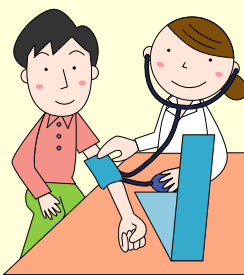
また、この計画は、すべての親子が健康でこころ安らかに子育てできる環境を整え、子育て家庭の支援を図ることなどを目的とします。

2. 計画の基本方針

健康増進法に基づき、市民一人ひとりが栄養・食生活、身体活動・運動など7つの領域と各ライフステージに合わせた健康づくりに取り組むことにより、健康で思いやりと幸せあふれるまちを目指すものです。

一次予防の重視

従来への病気に対する早期発見・早期治療にとどまるのではなく、健康増進・疾病の発病予防の推進をしていきます。



目標等の設定と評価

ライフステージにあった課題を選択し、具体的な目標を設定しました。また、目標に到達するための具体的な活動を評価し、今後の健康づくりに取り入れていきます。



健康づくりのための環境整備と推進

家庭、地域、学校や職場などがそれぞれの特性を生かしつつ、連携をすることにより、市民の健康づくりに取り組むための環境整備や情報提供を行い、市民の健康づくりを支援していきます。



母子保健のための環境整備と推進

家庭、地域、学校や職場などと連携しながら、生活習慣の確立、事故防止、子育て支援などに焦点をあてた母子保健を推進していきます。

- ▶ 妊娠・出産に関する安全性と快適さの確保
- ▶ 子どものこころの安らかな発達の促進と育児不安の軽減
- ▶ 子どもの安全と環境整備
- ▶ 思春期の保健対策と健康教育の推進



編集／江南市健康福祉部健康衛生課