計画策定にあたり、健康課題を抽出しました。これらの課題の解決、および数値目標を 達成するためには、個人の取組が重要となっています。

①バランスのよい食事ができていない

特定健診結果で血圧や血糖値リスクの有所見率が増加 傾向にあるのは、食事のバランスも関係していると思わ れます。幼少期から食事のバランスに気をつけましょう。

②円熟期(特に60歳代)の肥満者の割合が 増加している

生活習慣病について、若いころから関心を持ち、予防に 努め、健康で充実した生活を送りましょう。





③スマートフォンやタブレット等で遊ぶ子どもが6割以上おり、幼少期からメ ディアに触れる機会が増えている

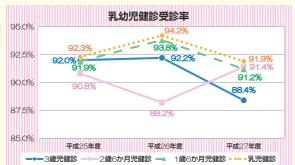
テレビやゲーム、スマートフォンの長時間利用を少なくし、親子のスキンシップを大切にしましょう。

④周囲に相談できる人が少ない、いない人が約20%

困ったことがあった時や悩んでいる時は、一人で抱えこまずに周囲の人に相談しましょう。身近な 専門機関を調べ、利用してみることも大切です。

5乳幼児健診の受診率が減少傾向にある

乳幼児健診は、子どもに応じた成長、発達の節目で実 施しており、その時期に必要で大切なことを伝えていま す。健診は必ず受診しましょう。



目標

目標		対象		H28	実績値	H38	目標値	
野菜を毎日350g食べている人		成人		21.9%		40%以上		
意識的に運動を心がけている人		成人	男性	71.1%		90%以上		
			女性	74.2%				
適正体重を維持している人 (BMI18.5以上25未満)		思春期	肥満者	7	7.7% 4%以下		以下	
		成人	男性の肥満者	47.3%		15%以下		
			女性の肥満者	17	.5%	149	6以下	
相談相手がいる人		思春期		81	81.8%		100%	
	乳幼児健診	乳児		91	.9%			
		1歳6か月児		91.2% 89.2%		95%以上		
		2歳6か月児						
		3歳6か月児		88	.4%			
検診(健診)受診率	胃がん	40歳以上		12	.8%	50%		
	肺がん			40	.2%			
	大腸がん			24	.9%			
※検診(健診)受診率は	子宮がん	201	袁以上女性	20	.3%			
H27実績値	乳がん	30歳以上女性		16	.4%			
定期的に歯のチェックを受けている人		成人		45.8%		50%		

発行元:

赤磐市保健福祉部健康増進課 **〒709-0898** 岡山県赤磐市下市344 TEL:086-955-1117 FAX: 086-955-1918 平成29 (2017) 年3月発行

第2次示聲市健康增進

















赤磐市では、市民の健康づくりを推進するため、これまで取り組んできた「健康増進計画」 「食育推進計画」を見直し、「第2次赤磐市健康増進計画」を策定しました。

すべての市民が互いを支え合い、健やかに赤磐市で暮らしていけるよう、ライフステージ 別・分野別に目標を定めました。

妊 娠 期 産 期 安心して出産が できるよう準備する

主な目標

健康の自己管理・ 安心して出産に臨めるよう定期的に妊婦健診を受け、自己管理をしよう 生活習慣病

栄養・食生活 食事バランスに気をつけて、やせすぎ、ふとりすぎに注意しよう

身体活動・運動 医師の指導のもと、簡単な運動を日常生活に取り入れ、出産に備えよう

具体的な取り組み

- □ 無理なダイエットはせず、定期的に健診を受け、適切な体重管理を 行おう
- □ 日頃から困った時に自分から相談できる人をつくろう
- □ 喫煙・飲酒の妊娠出産に及ぼす害を知り、自分をその害から守ろう
- □ 妊娠が分かったら早目に(妊娠11週以内)に妊娠届を提出し、母 子健康手帳を交付してもらおう
- □ 母親学級に積極的に参加し、知識を得よう
- □ 仕事と育児の両立のための様々な制度を活用し、無理をせず 仕事が継続できるようにしよう

乳 幼 児 期

楽しく子育てができ、 健やかに成長できる

主な目標

健康の自己管理・ 乳幼児健診を受けよう 生活習慣病 規則正しい生活習慣を身につけよう

身体活動・運動 積極的に外遊びをし、親子で身体を動かす楽しさを体験しよう

子育ての悩みやストレスを相談できる人をつくろう

具体的な取り組み

- □ 毎日3食 食べる習慣をつけよう
- □ おやつは時間と回数を決めて食べよう
- □ 幼児クラブや子育て支援センター、保育所(園)等の活動に参加し、 親子、子ども同十、親同十でふれあう機会をもとう
- □ 相談のできるかかりつけ医をもとう
- □ スマートフォンやゲームの時間を少なくし、ふれあい遊び、読み聞か せ等の子どもと接する時間をしっかりもとう
- 成長発達には個人差があることを理解し、その子どもに 応じた成長、発達やその時期に必要なことを知ろう
- □ 食後の歯みがき、仕上げみがきの習慣を身につけよう



期 思 春

目標

自分や周りの人の心と体を 大切にでき、責任ある行動を とれるようになる

主な目標

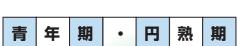
健康の自己管理・ 規則正しい生活リズムを身につけ、肥満を予防しよう 将来の健康保持のために正しい生活習慣を身につけよう 生活習慣病

「早寝、早起き、朝ごはん」を実践しよう 栄養・食生活 3食欠かさず食べてバランスの良い食生活を続けよう

一人で悩まず、早めに信頼できる大人に相談しよう 自分にあったストレス対処法を身につけよう こころの健康づくり

具体的な取り組み

- □ テレビやゲームの時間を減らして、運動やストレッチをする時間を 増やそう
- 自分の命も相手の命も大切にしよう
- □ 喫煙や飲酒の影響について理解し、誘われても断ろう
- □ 正しい性の知識、妊娠出産についての知識をもち、間違った 情報に惑わされないようにしよう
- □ 定期的に歯科検診を受け、歯の状態をチェックし、むし歯が 見つかったら速やかに治療をしよう



目標 自分の健康に関心をもち、 ライフスタイルにあった 健康づくりができる

主な目標

健康の自己管理 生活習慣病の正しい知識を身につけて、適正体重を維持しよう

定期的に健診(検診)を受けよう

1日3食バランス良く食べよう 栄養・食牛活

自分に合った運動を見つけよう 身体活動・運動

ストレスと上手に付き合おう こころの健康づくり こころにゆとりを持って生活をしよう

具体的な取り組み

- 継続できる運動習慣を身につけよう
- □ 地域の行事等に積極的に参加し、様々な世代の人と交流をもとう
- □ ストレス解消法を身につけ、ストレスと上手に付き合おう
- □ 喫煙マナーを身につけよう
- 休肝日をつくり、適正飲酒に努めよう
- かかりつけ医をもとう
- 生活習慣の大切さを知り、良い習慣を身につけよう
- 定期的に歯科検診を受診し、口腔ケアをしよう

齝 期

地域の人とかかわり、自分の 健康状態に応じた生活をする

目標

主な目標

家族や仲間と一緒に食事をしよう 栄養・食生活 栄養バランスや食事の量を考えて食べよう

自分に合った運動を見つけよう 身体活動・運動

健康のために楽しく身体を動かそう

趣味や楽しみを見つけよう こころの健康づくり こころにゆとりを持って生活をしよう

定期的に歯科検診を受診しよう 歯の健康 しっかり噛んで、おいしく食べよう

具体的な取り組み

- 料理が苦手な人も簡単な料理が作れるようになろう
- 毎日の継続した運動を心がけよう
- □ 百歳体操や地区のサロン等、地域の健康づくり活動等には積極的に 参加しよう
- □ 自分にとって良い睡眠、休養をとれるよう心がけよう
- 困った時に自分から相談できる人をつくろう
- □ 喫煙による身体への影響を知ろう
- □ 口腔ケアの必要性を知り、実行しよう

食 育

地域の食文化を継承し、 食事を楽しむ

日本人の伝統的な食文化や 地元食材を守り、地域に広げていこう

心

- 家族や仲間と食卓を囲み 楽しみながら食事をしよう
- □「いただきます」「ごちそうさま」 のあいさつを習慣にしよう

健康づくり

- □主食、主菜、副菜が揃った日本型 食生活をこころがけよう
- □「早寝、早起き、朝ごはん」を実践 しよう

食文化

- □ 家庭の味・行事食を 親から子へ伝えていこう
- □地域で行われる季節の行事に 積極的に参加しよう

食の安全・安心

■ 調理前に手洗いし、食中毒予防 に努めよう

- 地產地消
- □スーパーの地産地消コーナーや 産直市で買い物をしよう
- □地元野菜を使った料理の紹介を しよう

食品ロス削減

□ 食料と限りある資源を大切にし て生ゴミを少なくしよう