

# 健康プランじょうそう (後期計画)

【健康増進計画・食育推進計画・歯科口腔保健計画】

(平成30年度から5年間)

## 【概要版】



### 基本理念

すべての市民が健やかでこころ豊かに生活できる常総市

### 基本方針

一次予防の重視

健康に関わる環境整備の推進

具体的目標設定による健康づくり

市民が主役の健康づくり

平成30年3月

 常 総 市

## 計画策定にあたって

平成25年3月に「生涯すべての市民が健やかで心豊かに生活できる常総市」を基本理念とした「健康プランじょうそう(以下、現計画という。)」を策定し、「健康寿命の延伸」、「生活の質の向上」、「社会環境の質の向上」を目的に生涯を通じた健康づくりの取り組みを推進してきました。

このたび、現計画の中間見直し年度を迎えることから、計画の中間評価を実施し、市民の健康状況やアンケート結果などから市民の健康に関する意識を抽出するとともに、今後5年間の方針として「健康プランじょうそう(後期計画)(以下、本計画という。)」を策定するものです。

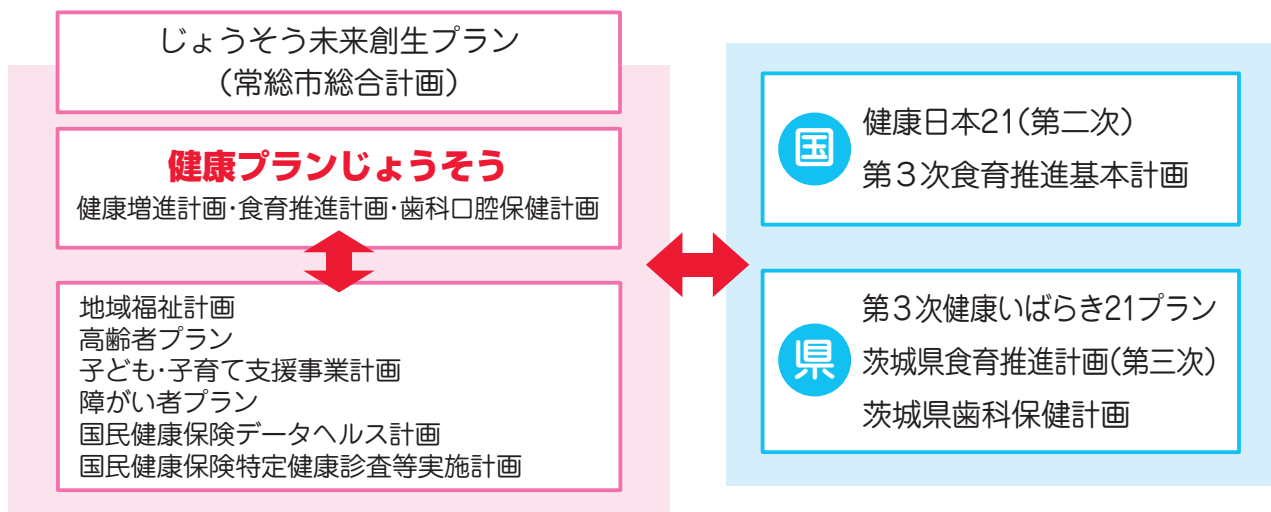
引き続き、全ての市民が、健康で豊かな生活を送ることができるよう、市民相互の助け合い活動をすすめ、安らぎのある暮らしが実現できるように目指していきます。

## 計画の目的

本市では、平成30年3月に「じょうそう3「た」のまちづくり～参画と継続のまちづくり～」を基本理念とした「じょうそう未来創生プラン(常総市総合計画)」を策定しました。

本計画は、本市が目指す施策分野の一つである「生涯にわたり市民の健康を守り、育む」という目標の実現を目的とします。

## 計画の位置づけ



## 計画の目標 健康寿命の延伸

本計画における各分野の共通目標として、健康寿命の延伸を推進していきます。

### 基本施策

#### 第1節

食生活の充実  
(食育推進計画を含む)

#### 第2節

身体活動・運動の推進

#### 第3節

休養・こころの健康の推進

#### 第4節

歯・口腔の健康の推進  
(歯科口腔保健計画を含む)

#### 第5節

たばこ・アルコール対策の推進

#### 第6節

病気の予防

# 1. 食生活の充実(食育推進計画を含む)

## 【行動目標】

- 1 自分自身の食生活に関心を持ち, 食事から健康づくりをはじめよう
- 2 主食・主菜・副菜が揃った栄養バランスのよい食事をしよう
- 3 家族や仲間と会話をしながら食事を楽しむ機会をふやそう
- 4 地産地消や安心・安全な食環境に関心を持とう
- 5 素材の味をいかし, 減塩・適塩を心がけましょう

## 【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"><li>・母体の健康と赤ちゃんの健やかな発育のために1日3回バランスよく食べましょう。</li><li>・家族と一緒に食事を楽しみ, 豊かなところを育みましょう。</li><li>・規則正しい食習慣を身につけましょう。</li><li>・いろいろな食べ物を“見る”“触る”“味わう”など, 五感を刺激する体験を通して, 自分から進んで食べようとする力を育てていきましょう。</li></ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"><li>・早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムをつくりましょう。</li><li>・1日3回, バランスのよい食事をとり, 元気な身体をつくりましょう。</li><li>・望ましい食事の量や栄養バランス, マナーを身につけましょう。</li><li>・欠食や肥満, 極端なやせ志向は将来の健康を損なうことを理解し, 健全な食生活を実践しましょう。</li><li>・農業体験への参加や, 生産者との交流を通し, 地域の産物への理解を深めましょう。</li><li>・農産物の安全性や食物の廃棄, 世界の食料事情にも関心を持ちましょう。</li></ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"><li>・生活リズムを整え, 毎日朝食をとり, 1日を気持ちよくスタートしましょう。</li><li>・バランスのよい食事を心がけ, 食事を通じた健康づくりに努めましょう。</li><li>・地域の産物や旬の食材を食生活に取り入れましょう。</li></ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"><li>・適正体重と健康維持を心がけ, バランスのよい適切な食生活を実践しましょう。</li><li>・地産地消を意識し, 地域の産物や, 旬の食材を食生活に取り入れましょう。</li><li>・地域の食材や食文化を次世代に伝えましょう。</li></ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"><li>・毎食きちんと食べ, 栄養バランスを考えた食事を楽しみましょう。</li><li>・食事を通じた健康づくりに努めましょう。</li><li>・家族や友人と一緒に食事をして, 食べる楽しさを実感しましょう。</li></ul>



## 2. 身体活動・運動の推進

### 【行動目標】

- 1 日常生活の中で、意識してあと10分歩こう
- 2 週2回、1回30分以上の汗ばむ程度の運動をしよう
- 3 気軽に運動を始めるきっかけをみつけよう

### 【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健やかな出産に備えて、体調に応じた身体活動を心がけましょう。</li> <li>・身体を動かす楽しみを覚えましょう。</li> <li>・遊びなどを通して、基礎体力をつけましょう。</li> <li>・「JOSO☆ハッピー体操」のリズムにあわせて、身体を動かしましょう。</li> </ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・数多くの運動やスポーツを経験しましょう。</li> <li>・地域のクラブや部活動など興味や関心のあるスポーツを見つけ、運動する機会をつくりましょう。</li> <li>・「JOSO☆ハッピー体操」を学校や地域のクラブ活動などで実施しましょう。</li> </ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分にあった運動を続けましょう。</li> <li>・生活の中で身体を動かすことを心がけましょう。</li> <li>・「JOSO☆ハッピー体操」を覚えましょう。</li> <li>・家族や友人と、ヘルスロードを歩いてみましょう。</li> </ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩く習慣を身につけ、運動不足を解消しましょう。</li> <li>・自分が楽しめる運動を見つけ、定期的に運動しましょう。</li> <li>・「JOSO☆ハッピー体操」を地域やグループなどで実施しましょう。</li> <li>・ヘルスロードを歩いてみましょう。また、新しいコースを提唱しましょう。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味やボランティア活動の機会を生き、積極的に外出しましょう。</li> <li>・筋力やバランス感覚を低下させないよう、体操や運動をしましょう。</li> <li>・「JOSO☆ハッピー体操」を習慣化しましょう。</li> <li>・ヘルスロードを歩いてみましょう。</li> </ul>



### 3. 休養・こころの健康の推進

#### 【行動目標】

- 1 上手にストレスを解消しよう
- 2 十分な休養と余暇活動でリフレッシュしよう
- 3 気軽に相談できる仲間, 窓口を見つけよう
- 4 うつ状態に周囲が早く気づき, 声をかけよう

#### 【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中・子育て中の不安や悩みは抱え込まずに相談しましょう。</li> <li>・親子で早寝・早起きの規則正しい生活習慣を身につけましょう。</li> <li>・親子のスキンシップを楽しみ, 家族の団らんを大切にしましょう。</li> </ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起きを実践しましょう。</li> <li>・睡眠の大切さを知り, 成長に必要な睡眠をとりましょう。</li> <li>・相談相手や仲間をもち, 一人で悩まないようにしましょう。</li> <li>・辛いときには, 誰かに助けを求めましょう。</li> <li>・家族や友人, 地域との交流やさまざまな体験を通して, 人との関わり方を身につけましょう。</li> </ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・快眠を目指しましょう。</li> <li>・自分にあったストレスの対処方法をいくつか見つけましょう。</li> <li>・周囲と折り合いをつけながら, お互いの気持ちを伝え合えるようにしましょう。</li> </ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・十分な睡眠をとり, 疲れを翌日に残さないようにしましょう。</li> <li>・自分のこころの状態に関心を持ちましょう。</li> <li>・適切な専門機関を知り, 深刻な悩みを一人で抱え込まずに相談しましょう。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝・早起きを実践しましょう。</li> <li>・睡眠障害やうつについて知りましょう。</li> <li>・生活リズムを整え, 活動と休養のメリハリをつけましょう。</li> <li>・人との関わりを保ち続けましょう。</li> </ul>





## 4. 歯・口腔の健康の推進(歯科口腔保健計画を含む)

### 【行動目標】

- 1 半年に1回以上の定期歯科検診を受け、歯と口腔の健康づくりに努めよう
- 2 歯周疾患の予防に努めよう
- 3 64歳で24本、80歳で20本以上の歯を保つように努めよう(8020,6424運動の推進)
- 4 むし歯を作らないようにしよう
- 5 口腔内の手入れを習慣化し、正しい口腔ケアを身につけよう
- 6 かかりつけ歯科医を持とう



### 【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠の安定期に入ったら、定期的な歯科検診を受け、健やかな出産に備えましょう。</li> <li>・乳歯をむし歯にしないようにしましょう。</li> <li>・毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。</li> <li>・毎日仕上げみがきをする習慣をつけましょう。</li> <li>・むし歯予防のためのフッ化物を適切に利用しましょう。</li> </ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく噛んで食べることや毎食後の歯みがき習慣を身につけましょう。</li> <li>・むし歯予防のためのフッ化物を積極的に利用しましょう。</li> <li>・定期歯科検診で予防指導を受け、早期治療に心がけましょう。</li> <li>・気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。</li> </ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後、歯みがきをしましょう。</li> <li>・気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ちましょう。</li> <li>・定期歯科検診で予防指導、歯石除去などを受けましょう。</li> <li>・歯間清掃用具を使い、口腔内の清潔維持に努めましょう。</li> </ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後、歯みがきをしましょう。</li> <li>・気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ち、半年に1回以上の定期歯科検診で予防指導、歯石除去などを受け、歯周疾患の予防に努めましょう。</li> <li>・歯間清掃用具を使い、口腔内の清潔維持に努めましょう。</li> <li>・歯周病など口腔内疾患が全身の健康に影響することを理解しましょう。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎食後、歯みがきをしましょう。</li> <li>・認知症予防や介護予防に口腔機能の維持が重要であることを理解し、健康な口腔内を保つようにしましょう。</li> <li>・気軽に相談できるかかりつけ歯科医を持ち、半年に1回以上の定期歯科検診で歯石除去などを受け、歯の喪失を防ぎましょう。</li> <li>・歯間清掃用具を使い、口腔内の清潔維持に努めましょう。</li> <li>・義歯の欠損、ひび割れや適合不良がないか調べましょう。</li> <li>・誤嚥性肺炎に注意しましょう。</li> </ul>

## 5. たばこ・アルコール対策の推進

### 【行動目標】

- 1 たばこの害を知ろう
- 2 喫煙のマナーを守ろう
- 3 適正な飲酒量や飲み方を知って、過度な飲酒を防ごう
- 4 飲酒による健康への悪影響について知ろう



### 【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠する前から、禁煙しましょう。</li> <li>・妊娠中や授乳中は飲酒をしないようにしましょう。</li> <li>・妊婦、乳幼児、子どもを受動喫煙から守りましょう。</li> </ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喫煙や飲酒が身体に与える影響について学びましょう。</li> <li>・たばこに興味を持たないようにしましょう。</li> <li>・家庭でもたばこの害について話し合しましょう。</li> <li>・家庭でも飲酒が健康に与える影響について話し合しましょう。</li> <li>・20歳になるまで飲酒はしないようにしましょう。</li> </ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安易に喫煙を始めないようにしましょう。</li> <li>・喫煙が身体に及ぼす影響を知り、禁煙の意志を持ちましょう。</li> <li>・喫煙者はマナー(分煙・歩きたばこ・ポイ捨てなど)を守り、非喫煙者の受動喫煙を防ぎましょう。</li> <li>・COPD(慢性閉塞性肺疾患)の正しい知識をもちましょう。</li> <li>・健康リスクを高める飲酒量を理解し、飲み過ぎないようにしましょう。</li> <li>・飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。</li> </ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙希望者は、禁煙サポートを受けましょう。</li> <li>・喫煙者はマナー(分煙・歩きたばこ・ポイ捨てなど)を守り、非喫煙者の受動喫煙を防ぎましょう。</li> <li>・COPD(慢性閉塞性肺疾患)の正しい知識をもち、予防する生活をおくりましょう。</li> <li>・飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。</li> <li>・節度ある飲酒の知識を持ち、飲みすぎないように休肝日を設けましょう。</li> </ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・禁煙希望者は、禁煙サポートを受けましょう。</li> <li>・喫煙者はマナー(分煙・歩きたばこ・ポイ捨てなど)を守り、非喫煙者の受動喫煙を防ぎましょう。</li> <li>・COPD(慢性閉塞性肺疾患)の正しい知識をもち、予防する生活を心がけましょう。</li> <li>・飲酒を強要しないマナーを確立しましょう。</li> <li>・節度ある飲酒の知識を持ち、飲みすぎないように休肝日を設けましょう。</li> </ul>

※ COPD 慢性閉塞性肺疾患 (肺や気管支の組織が壊れて呼吸がうまくできなくなる病気)

## 6. 病気の予防

### 【行動目標】

- 1 健康診査を受診して、生活習慣病を早期発見し、重症化を予防しよう
- 2 自分の健康状態を把握して、生活習慣の改善に取り組もう
- 3 かかりつけ医を持とう

### 【市民一人ひとりの役割】

ライフステージ	内 容
妊娠期・乳幼児期 (0歳～6歳)	<ul style="list-style-type: none"><li>・妊娠に気づいたら早めに医療機関を受診し、11週までに妊娠届を出しましょう。</li><li>・健やかな妊娠と出産のために、妊婦健康診査を受けましょう。</li><li>・子どもが規則正しい生活リズムを身につけられるよう、保護者は子どもの発達にあった関わりを知りましょう。</li><li>・乳幼児健康診査や予防接種の必要性を理解してきちんと受けましょう。</li><li>・事故防止のための対策や、応急処置について学びましょう。</li></ul>
学童期・思春期 (7歳～19歳)	<ul style="list-style-type: none"><li>・規則正しい生活リズムを身につけましょう。</li><li>・健康を保つため自分の身体に興味を持ち、健康診査を受けましょう。</li><li>・健康診査や予防接種を受けるなど、健康管理に努めましょう。</li></ul>
青年期 (20歳～39歳)	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分の健康状態を把握するために、年1回は必ず健康診査を受けましょう。</li><li>・生活習慣病予防や改善の意識を持ち、健康的な生活習慣を身につけましょう。</li><li>・がんについて正しい知識を習得しましょう。</li></ul>
壮年期 (40歳～64歳)	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分の健康状態を把握するために、年1回は必ずがん検診・特定健康診査を受けましょう。</li><li>・健康診査の結果などを保存し、自分の身体の変化に気づきましょう。</li><li>・がんや循環器系疾患などの生活習慣病について知識を習得し、積極的に健康づくりや疾病予防に取り組みましょう。</li></ul>
高齢期 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"><li>・自分の健康状態を把握するために、年1回は必ずがん検診・特定健康診査を受けましょう。</li><li>・がんや循環器系疾患などの生活習慣病について知識を習得し、疾病予防や重症化防止に取り組みましょう。</li><li>・かかりつけ医を持ち、健康管理に努めましょう。</li><li>・健康づくりや介護予防などに関する学習の場に積極的に参加しましょう。</li></ul>



発行：常総市 保健福祉部 保健推進課

〒303-8501 茨城県常総市水海道森下町4434番地2 電話:0297-23-3111