

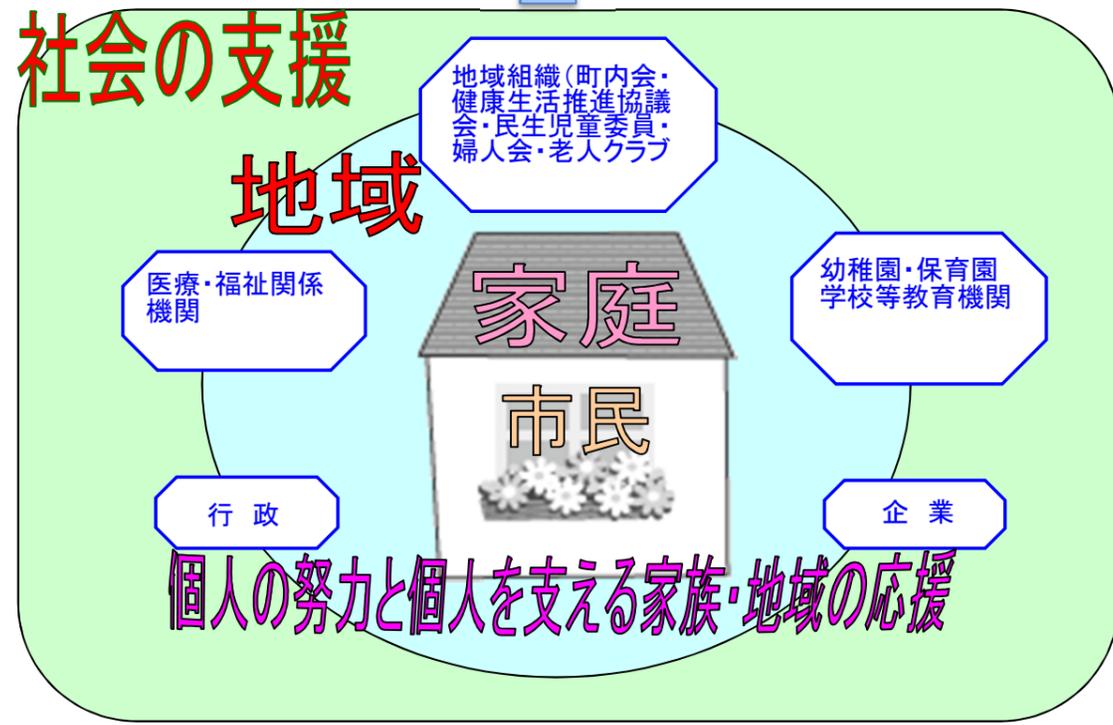
この計画は、市民一人ひとりが  
生き生きとした生活を送ることができるよう  
個人・家庭・地域等と一緒に取り組む  
健康づくりの計画です。



すべての市民がともに支え合い健康に暮らせるまちづくり

住民一人ひとりの健康実現

住民参加による健康づくり運動



# 健康かたがみ21(第2期)概要版

～明るく健やかに暮らせる生涯健康長寿社会を目指して～

健康づくりを進めていくための目標があります。  
みんなで取り組んでいきましょう。



## 計画の重点目標

- ◆ 子どもの頃から、より良い生活習慣を身につける
- ◆ 生活習慣病の発症予防と重症化を予防する
- ◆ 生涯現役を目指す

### ◆みんなで目指す分野と目標◆

分野	目標	みんなで目指す目標
食事	より良い食習慣を身につけよう	① 自分の体を知り、食生活に自分のめやすを持つよう ② 3食をしっかり食べよう ③ 子どものときからうす味にし、味覚を育てよう
生活習慣病予防	若い頃から健康に関心を持ち、健康診査・がん検診を活用し疾病の早期発見、重症化を予防しよう	① 日頃から健康に関心を持ち積極的に健康づくりをしよう ② 進んで健康診査・がん検診を受けるとともに、健診結果を生活に活かし重症化を予防しよう
身体活動・運動	日常生活の中で積極的に体を動かそう	① 運動の大切さを学び自分にあった運動を見つけ継続しよう
歯の健康	一生自分の歯で食べられるようにしよう	① 80歳で自分の歯を20本以上保とう
心の健康	穏やかな生活を送れるよう心の健康づくりをしよう	① 積極的な交流で仲間づくりをし、生涯現役を目指そう ② うつ病予防や良質な睡眠について正しく知ろう
たばこ	健康被害を知り、禁煙に取り組もう	① 喫煙による健康被害を知り、たばこを吸わない・吸わせない
お酒	飲酒の適量を知ろう 飲酒運転をゼロにしよう	① お酒の飲み過ぎは体に悪いことを知ろう ② 飲んだら絶対運転しない！させない！

※「生涯現役」とは生涯にわたり心身ともに健康であり生き生きと社会の中で活躍できること。また病気や障害があってもこれらと上手につき合せて心の健康を保ち日常生活の中で自分なりの役割を持って生活をしていること。

## ライフステージ別の取組（市民が取り組むもの）

健康づくりの取組みは、ライフステージ別に異なります。生涯にわたって生き生きとした生活を送ることができるようそれぞれのステージにあわせたポイントをあげています。

	食事	生活習慣病	身体活動・運動
<b>乳幼児期 (0～6歳)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親子で1日3食しっかり食べよう</li> <li>●うす味で、子どもの味覚を育てよう</li> <li>●甘い飲み物やおやつに気をつけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝早起きの習慣を身につけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親子で体を使って遊ぼう</li> </ul>
<b>学童期 (7～12歳)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3食しっかり食べよう</li> <li>●おやつは時間と量を決めよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝早起きの習慣を身につけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族や友達と一緒に体を使って遊ぼう</li> </ul>
<b>思春期 (13～19歳)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食は毎日必ず食べよう</li> <li>●自分の適正体重を知り、過度のダイエットや肥満に気をつけよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●早寝早起きの習慣を身につけよう</li> <li>●健康の大切さを知ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動の大切さを学び、自分に合った運動を見つけよう</li> </ul>
<b>成人若年期 (20～39歳)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●朝食は毎日しっかり食べよう</li> <li>●脂肪分・塩分・糖分のとりすぎに気をつけよう</li> <li>●野菜は毎食たっぷり食べよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康についての正しい知識を身につけよう</li> <li>●年に1回がん検診を受けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●運動の必要性を知り、体を動かす習慣をつくらう</li> </ul>
<b>成人中年期 (40～59歳)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●脂肪分・塩分・糖分のとりすぎに気をつけよう</li> <li>●野菜は毎食たっぷり食べよう</li> <li>●適正体重を維持しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●年に1回健康診査やがん検診を受けよう。</li> <li>●健診結果を活用し生活習慣を見直そう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●今より1000歩多く歩こう</li> </ul>
<b>成人高年期 (60歳以上)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1日3食、おかずをそろえてしっかり食べよう</li> <li>●食生活の知恵を次世代に伝えよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●年に1回健康診査・がん検診を受けよう</li> <li>●健診結果を活用し生活習慣を見直そう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分に合った運動を見つけ、仲間と楽しく運動を続けよう</li> <li>●生活の中でこまめに体を動かそう</li> </ul>

歯の健康	心の健康	たばこ	お酒
<ul style="list-style-type: none"> <li>●寝る前の仕上げみがきをしよう</li> <li>●よく噛んで食べよう</li> <li>●年1回は歯科検診を受けよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●親がすすんであいさつしよう</li> <li>●親子のコミュニケーションを深めよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこの害から守ろう</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯や歯ぐきの大切さを学び、正しい歯みがきの方法を身につけよう</li> <li>●寝る前にしっかりていねいに歯をみがこう</li> <li>●むし歯や歯周病は早めに治療しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分から進んであいさつしよう</li> <li>●子どもに関わる時間を多く持とう</li> <li>●友達と良い関係を築こう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこの害から守ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アルコールと健康について学ぼう</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分から進んであいさつしよう</li> <li>●一人で悩まず、周囲の人に相談しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たばこを吸わない</li> <li>●大人はたばこを吸わせない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お酒を飲まない</li> <li>●アルコールと健康について学ぼう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯間ブラシ等の清掃補助用具を活用し、ていねいに歯をみがこう</li> <li>●年1回は歯科検診を受けよう</li> <li>●むし歯や歯周病は早めに治療しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分から進んであいさつしよう</li> <li>●心の病気について知り、ストレス解消法を身につけよう</li> <li>●一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しよう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●禁煙しよう</li> <li>●禁煙できない人は喫煙マナーを守ろう（吸わない人の前でたばこを吸わない）</li> <li>●受動喫煙から身を守ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1合未満の適量を守り、1週間に2日は休肝日をとろう</li> <li>●多量飲酒（男性3合以上、女性1.5合以上）はやめよう</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯間ブラシ等の清掃補助用具を活用し、ていねいに歯をみがこう</li> <li>●年1回は歯科検診を受けよう</li> <li>●むし歯や歯周病の治療をし、歯を20本以上保とう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分から進んであいさつしよう</li> <li>●心の病気について知り、ストレス解消法を身につけよう</li> <li>●一人で悩まず、周囲の人や相談機関に相談しよう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●1合未満の適量を守り、1週間に2日は休肝日をとろう</li> <li>●多量飲酒（男性3合以上、女性1.5合以上）はやめよう</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自分なりのストレス解消法を見つけよう</li> <li>●サークル活動や、地区の集会、行事に積極的に参加し交流しよう</li> <li>●辛くなったら周囲の人や相談機関に相談しよう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●1合未満の適量を守り、1週間に2日は休肝日をとろう</li> </ul>