

8 対象を明確にした健康づくり

4. 重点7分野を対象を明確化した強化策

市民が健やかで心豊かに生活できる活気あるまち
ながさき

| | |
|-----------|---|
| 重点7分野の取組み | <p>①<栄養・食生活> 健全な食習慣の定着と主体的な健康管理の実践 ～毎日プラス1皿 野菜をたべよう～</p> <p>野菜を積極的に摂取することは、生活習慣病の予防となり、健康で活力ある生活を送ることにつながります。市民一人ひとりが健康であることの意識を持ち、健全な食習慣の定着を図り、生活の質を高める取組みが求められます。</p> |
| | <p>②<身体活動・運動> ライフスタイルに応じた習慣的な運動の実践 ～毎日プラス10分 からだを動かそう～</p> <p>健康な状態を維持するためには、日ごろからの食事管理、体重管理のほか、習慣的に運動を行うなど自らが行動することが必要です。意識して体を動かす、積極的に外出するなど一人ひとりの状態に応じた運動を継続、習慣化させる取組みが求められます。</p> |
| | <p>③<健康チェック> 主体的な健康管理の実践 ～年1回健診、がん検診を受けよう～</p> <p>生活習慣病のリスクを発見する健診により生活習慣の改善を図り、定期的ながん検診による早期発見・早期治療につながるための取組み、働く世代も受診しやすい機会の提供が求められます。</p> |
| | <p>④<こころの健康> こころの健康のための相談・支援体制の充実 ～ストレスやこころの病気について正しく知り、適切な対応ができる人を増やそう～</p> <p>ストレスを感じたり、こころに不調を感じる人は減少傾向にあるが、一人ひとりの状況に応じた相談先の情報提供や相談支援を行う体制づくりの強化が求められます。</p> |
| | <p>⑤<禁煙> 禁煙、受動喫煙の防止の取組みの強化 ～禁煙と受動喫煙防止に取り組もう～</p> <p>喫煙が健康に与える影響についての情報発信と普及啓発を各世代に向けて行う取組みや、禁煙をするための支援体制の充実、未成年者・子育て世代における禁煙、受動喫煙防止のための情報発信を行う取組みが求められます。</p> |
| | <p>⑥<歯・口腔の健康> 各世代ごとの生活背景に応じた歯・口腔の健康づくりの推進 ～年1回以上歯の健診を受けよう～</p> <p>幼児期から学童期を通じた、むし歯予防のための環境整備や、要介護者など支援を必要とする人が容易に歯科健診等を受けることができるための、地域での連携体制への取組みが求められます。</p> |
| | <p>⑦<健康づくりをすすめるための環境づくり> 一人ひとりの健康を支え、守るための社会環境の整備 ～地域、職場ぐるみで健康づくりをすすめよう～</p> <p>市民の健康は、それぞれが置かれている生活背景に影響を受けやすいことから、行政だけではなく、健康づくりを支援する事業所、地域活動、様々な場面での情報発信、健康への取組みの機会を提供していくことが求められます。</p> |

I
市民自らが行う
取組み

II
市民の主体的な
取組みへの
支援・環境づくり

～世代別に見た行動目標および支援、環境づくり～

I. 市民自らが行う取組み

| 対象 | 健康7分野の世代別取組み | | | |
|--------------|-----------------------------|--|------------------------------|--|
| | 乳幼児・学童期 (自立世代) | 青壮年期 (子育て・働く世代) | 高齢期 | |
| 健康7分野の世代別取組み | 食生活 | ・毎日プラス1皿！野菜をたっぷり食べよう(1日3食で350g、野菜料理で1日5皿分) | | |
| | | ・3食しっかり、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べよう | | |
| | 運動 | ・親子で楽しくからだを動かそう | ・毎日プラス10分体を動かそう | |
| | | ・意識してからだを動かそう ・ライフスタイルにあった運動習慣を身につけよう | ・積極的に外出しよう | |
| | 健康チェック | ・年1回健診、定期的ながん検診を受けよう | | |
| | | ・自らの健康に関心を持ち、主体的な健康管理を実践しよう | | |
| | こころの健康 | ・ストレスやこころの病気について正しい知識を持とう | | |
| | | ・こころに不安や悩みを抱え込まず、身近な相談相手を持とう | | |
| たばこ対策 | ・喫煙の健康への影響について知ろう | ・喫煙の誘いを断ろう | ・妊娠・子育て期における自分や家族への影響について知ろう | |
| | ・喫煙が与える影響について考え、受動喫煙を避けよう | | | |
| 歯科口腔 | ・フッ化物を利用し、むし歯を予防しよう | ・歯周病予防のため、歯ブラシ以外のフロス(糸ようじ)等も使い、歯をみがこう | | |
| | ・定期的に歯科健診を受けよう | | | |
| 環境づくり | ・家族や地域のひと声をかけあって健康づくりに取り組もう | | | |

II. 市民の主体的な取組みへの支援・環境づくり

| 対象 | 健康7分野の世代別取組み | | | |
|----------------------------------|---|-------------------------------------|---------------------|-----------------------------|
| | 乳幼児・学童期 (自立世代) | 青壮年期 (子育て・働く世代) | 高齢期 | |
| 健康7分野の世代別取組み | 食生活 | ・野菜摂取のためのわかりやすい情報発信 | | |
| | | ・健全な食習慣の定着を図るための普及啓発・情報発信 | ・健全な食生活の実現に向けての情報提供 | |
| | 運動 | ・個々の生活背景に対応した運動に関する情報提供 | | |
| | | ・運動機会の提供、運動習慣確立のための取組み | | ・ロコモ予防のための取組み |
| | 健康チェック | ・生活習慣病の予防や受診行動につなげるための情報発信 | | |
| | | ・受診機会の拡充、NPOや保険者などとのタイアップによる検診体制の充実 | | |
| | こころの健康 | ・1人ひとりの状況に応じた相談窓口の周知、支援体制の強化 | | |
| | たばこ対策 | ・喫煙の健康への影響について伝達する取組み | ・喫煙しない選択へ向けた取組み | ・妊娠・子育て期における両親の喫煙率を減少させる取組み |
| ・喫煙が与える影響について広く情報発信、受動喫煙防止の取組み強化 | | | | |
| 歯科口腔 | ・継続的なフッ化物洗口実施のための環境整備 | ・定期的な健診のための普及啓発と環境整備 | | |
| | ・要介護状態になっても支援できる体制の構築 | | | |
| 環境づくり | ・健康づくりを支援する地域、健康経営を進める事業所、保健医療関係団体、保険者、行政などの情報発信、健康への取組みの機会提供 | | | |
| | ・地域で健康づくり活動を支える人の育成と取組みを広く情報発信 | | | |