

目指すもの

市民一人ひとりがその人らしく生活できる“豊かな人生”

目指すものに対する指標

基本目標と分野

一人ひとりの取組(例)

地域(学校、地域、職域、企業、関係機関等)の取組(例)

市の取組

食育の推進

栄養・食生活

- 早起きをして毎朝、朝食をとります。
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べます。
- 野菜の量を増やします。
- 塩分を減らすために薄味を心掛けます。
- 一日一食でも家族そろって食事をします。
- 子どもと一緒に料理を作ります。

- 朝食の大切さを学校等を通じ、保護者に伝えます。
- 地域で男性料理教室を開きます。
- 地域で減塩レシピの料理教室を開催します。
- 地元の食材を使った料理のレシピを配ります。
- 子どもに、食育についての絵本の読み聞かせをします。

- (1) 若い世代を中心とした食育の推進
- (2) 多様な暮らしに応じた食育の推進
- (3) 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- (4) 食の循環や環境を意識した食育の推進
- (5) 地産地消と食文化の伝承に向けた食育の推進

生活習慣病予防の推進

身体活動・運動

- 家事やながら体操など、意識して身体を動かすようにします。
- ウォーキングや体操など、継続して運動をします。
- 家族や友人を誘って運動をします。

- 団体等で運動に取組み、地域の人を誘います。
- 気軽に身体を動かして楽しめる軽いスポーツを普及します。
- 地域でラジオ体操を推進します。

- (1) ライフステージに応じた運動の推進
- (2) 運動の実践、継続できる仕組みづくりの推進

健康診査・保健指導

母子保健

- 子どもが乳幼児期に必要な健康診査を受けられるようにします。
- 子どもが基本的な生活習慣を身に付けられるようにします。

- 母子保健推進員等、地域の子育てボランティアは、親に子育て等に関する情報提供や助言をします。
- 地域子育て支援センターは、身近な相談場所として子育てを支援します。

- (1) 妊婦・乳幼児健康診査受診率の維持・向上
- (2) 乳幼児期からの生活習慣病予防のための正しい知識の普及啓発
- (3) 特定健康診査とがん検診の受診率の向上
- (4) 特定保健指導の充実と実施率の向上

成人保健

- 毎年、健康診査を受けます。
- かかりつけ医を持ちます。
- 健康診査の結果を良く知り、生活習慣の改善を心掛けます。

- 地域の祭りやイベント等で関係機関等が健康診査受診や生活習慣改善の重要性について啓発します。
- 関係機関、団体等から地域の人に健康診査の受診の声掛けをします。

歯・口腔

- 定期的に歯科健康診査を受けます。
- 子どもの仕上げ磨きをします。
- かかりつけ歯科医を持ちます。
- 歯と口のケアに関する正しい知識を習得します。

- 関係機関、団体等で定期的な歯科健康診査の受診について啓発します。
- 関係機関、団体等で、口腔体操に取り組みます。
- 幼稚園等で歯と口腔の正しいケアについて啓発します。

- (1) ライフステージに応じた歯科保健の充実
- (2) かかりつけ歯科医の推奨

喫煙・飲酒

- 受動喫煙を防ぐために、喫煙場所を考えます。
- 身近な人に禁煙を勧めます。
- お酒は適量を心掛けます。

- 関係機関、団体等で、喫煙、受動喫煙、多量飲酒の健康への影響を知る機会を持ちます。
- 企業や事業所等で、受動喫煙を防止する環境づくりを進めます。

- (1) 喫煙が健康に与える害、適正飲酒に関する知識の普及啓発
- (2) 受動喫煙防止の推進
- (3) 禁煙支援の推進

こころの健康づくりの推進

こころ

- 地域の人とあいさつをします。
- 地域の人に話しかけたり、話を聞いてあげたりします。
- 地域の活動に積極的に参加します。
- こころの健康に関する正しい知識を習得します。

- 関係機関、団体等で、参加者が楽しめる活動を行います。
- 関係機関、団体等に、地域の人を誘います。
- 親子で参加できるイベントや、ママ同士が交流できるような活動を行います。

- (1) こころの健康づくりに関する正しい知識の普及啓発
- (2) つながる地域づくりの推進

自殺対策

目指すもの

誰も自殺に追い込まれることのない地域

基本方針

- 生きることの包括的な支援として推進する。
- 関連施策との有機的な連携を強化して総合的に取り組む。
- 対応の段階に応じてレベルごとの対策を効果的に連動させる。
- 実践と啓発を両輪として推進する。
- 国、地方公共団体、関係団体、民間団体、企業及び国民の役割を明確化し、その連携・協働を推進する。

- (1) 地域におけるネットワークの強化
- (2) 自殺対策を支える人材の育成
- (3) 市民への啓発と周知
- (4) 生きることの促進要因への支援
- (5) 子どものSOSの出し方に関する教育

評価指標	現状値	目標値
自分の健康状態を「よい」と感じている市民の割合	84.1%	88.0%
自分と地域の人とのつながりが強いと感じている市民の割合	28.1%	31.0%

評価指標	現状値	目標値
食育に関心を持っている市民の割合	67.8%	75.0%以上
毎日朝食を食べている市民の割合(20~39歳)	72.0%	85.0%
食事を「楽しくおいしく」食べている市民の割合	73.5%	80.0%以上
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている市民の割合	55.8%	70.0%以上
野菜料理を1日3皿以上摂取する市民の割合	男性 34.2% 女性 44.3%	50.0%以上 65.0%以上

評価指標	現状値	目標値
運動習慣(1日30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続)がある市民の割合	23.6%	31.0%

評価指標	現状値	目標値
妊婦健康診査 受診率	93.8%	95.0%以上
幼児健康診査 受診率	95.6%	96.0%以上
国保いきいき健診(特定健康診査) 受診率	25.8%	60.0%
特定保健指導対象者の減少率	17.8%	25.0%以上

評価指標	現状値	目標値
3歳児健康診査のう歯罹患率	20.8%	20.0%以下

評価指標	現状値	目標値
市民の喫煙率(喫煙をやめたい者がやめる)	13.5%	9.5%

評価指標	現状値	目標値
ゲートキーパー(こころのサポーター)養成講座受講者(延べ人数)	398人	770人以上
健康づくり計画推進部会の登録団体数	89団体	95団体以上
健康づくり協賛企業・団体の登録数	22企業・団体	25企業・団体以上

評価指標	現状値	目標値
自殺死亡率(人口10万対)	18.4	12.9

