

## 4. 計画の体系図

**みんなが主役 健康で幸せにすごせるまち**

**総合目標：健康寿命の延伸**

理 業			取組の方針性	
分野	分野別目標	指標	市民および地域の取組	市の取組
I 食事	彩り豊かな食事を囲めるまち	①朝食の摂取率 ②主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取率 ③野菜の摂取率	●毎日朝食を食べる ●生食・主菜・副菜をそろえた食事をする ●1日の野菜摂取量を知り、たくさん食べる工夫ができる ●食のイベントや教室に参加して知識を深める ●外食や中食を利用する時にはカロリーや塩分などの栄養表示を意識する ●健康に配慮した食事をつくる店が増えている	●ライフステージに合った食事について情報提供を行う ●食に関するイベントや教室など、生活習慣病予防のための食生活習慣改善の知識を深める機会を増やすし、継続することができる環境を整備する ●食事の塩分量についての現状を把握し、市民に合った知識・情報を提供する ●関係各課と連携して、食について知識を深め実践できる環境を整備する
II 運動	身近で気軽に運動できるまち	①運動習慣者の割合 ②フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームの認知度 ③腰痛・腰痛で外出に支障がある高齢者の割合	●フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームについて理解する ●日常生活の中で身体を動かす工夫や方法を知り、意識的に実践できる ●若い世代から、日常生活の中で歩く習慣を増やす ●地域のイベントや運動教室に参加して一緒に運動できる仲間をつくる ●関係団体などと連携して運動する機会を増やす	●フレイル、サルコペニア、ロコモティブシンドロームの予防について情報提供を行う ●日常生活を工夫して身体を痛めずに運動する方法について情報提供を行う ●ウォーキングコースを活かして習慣的に運動できるよう働きかける ●関係各課と連携して運動できる機会や仲間づくりの場を提供する
III 休養・こころの健康	こころと体の元気を回復できるまち	①睡眠による休養を十分にとれない人の割合 ②精神科医療費の割合	●適切な睡眠のとり方を知り、実践する ●悩みや不安がある時は周囲の人々に相談したり、必要に応じて専門相談を受ける ●周囲の人々のこころの健康状態に気を配り、睡眠障害が続いたり、不調な人がいる場合は、適切な精神科医療等の相談支援につなげる	●適切な睡眠の意義やとり方について情報提供を行う ●自殺等の予防のために悩みや不安に関する相談窓口や専門機関の周知を行う ●睡眠障害が続いたりこころの不調がある人に 대해서は、適切な精神科医療をすすめ、専門機関等との連携を図り、相談体制やネットワークを充実させる
IV コミュニケーション・社会参加	地域のつながりを豊かにするまち	①地域との交流がある割合 ②地域に貢献する活動をしている割合	●家族や友人と語り合い一緒に地域活動に参加する ●地域活動やイベントを開催する時には、参加者同士の交流が深まるようにする ●自治会やボランティア活動など地域に貢献する活動へ積極的に参加する	●地域との交流を通した活動が、健康づくりにつながるように働きかけていく ●関係各課と連携して、地域に貢献したり、つながりが深まる活動が広まるよう働きかける
V 口腔ケア	生涯を通して歯や口腔が健康なまち	①歯科定期健診受診率 ②デンタルフロスや歯間ブラシなどを使用している人の割合 ③むし歯のない子の割合 ④12歳児1人平均う歯数	●正しい口腔ケアの知識を普及し、実践できるように支援する ・生活習慣がむし歯に影響することを知る ・丁寧な磨みがき（デンタルフロスや歯間ブラシなどの使用）を習慣にする ●かかりつけ歯科医を持ち定期健診や予防処置を受ける ●歯と口腔の健康が全身の健康と関わっていることを理解する	●正しい口腔ケアの知識を普及し、実践できるように支援する ●歯科健診受診率を向上させ、歯科疾患の予防を促進する ●歯と口腔の健康が全身の健康と密接に関わっていることを普及する ●関係各課、関係機関と連携し、歯科疾患の予防、早期発見、早期治療などを促進する
VI たばこ・酒	たばこの害から健康を守るまち 適切な量のお酒を楽しむまち	①成人の喫煙率 ②COPDの認知度 ③適正飲酒量の認知度	【たばこ】 ●喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、正しい知識を持ち適切な行動をとる ●妊婦・授乳中の女性は、胎児や乳幼児への健康影響等について正しく理解し、喫煙をしない ●COPDについて正しく理解する ●屋内禁煙をすすめる 【酒】 ●飲酒が及ぼす健康への影響について、正しい知識を持ち実践する ●妊婦や授乳中の女性は、胎児や乳幼児への健康影響等について正しく理解し、飲酒しない	【たばこ】 ●母子事業等を通して、妊娠婦・乳幼児への受動喫煙対策を実施していく ●禁煙を希望する人に対して情報提供等の支援を行う ●COPDについて普及啓発を行う ●関係各課と連携し、喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発を図るとともに、屋内禁煙等、受動喫煙防止対策を推進する 【酒】 ●適正な飲酒量について周知する ●飲酒が及ぼす健康への影響について普及啓発を行う
VII 健康管理	一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち	①がん検診受診率 ②特定健診受診率 ③相談にのってくれる医師等がいる人の割合	●特定健診やがん検診を定期的に受ける ●健診結果を確認し、生活習慣の改善や生活習慣病予防に取り組むことができる ●かかりつけの医療機関や薬局を持つ ●家族や地域でお互い支え合って健康づくりをする	●特定健診やがん検診について周知し、受診率の向上を図る ●家族や地域でお互い支え合い健康づくりを行うよう働きかける ●健康管理のためにかかりつけ医療機関や薬局を持つことを普及する ●高血圧予防に対する普及啓発を図る ●糖尿病や脳卒中等の予防に関する普及啓発とともに、医療連携の強化を図る ●正しい健康情報の提供や、気軽に健康づくりに取り組むことができる環境づくりを行う

