

島原市健康増進計画

健康しまばら21(第2次)

概 要 版

平成26年度～平成35年度

みんなの“笑顔”でつくる
健康づくり
スマイルライフしまばら



島原市では、市民のみなさん一人ひとりが生涯にわたって心身ともに健康でいきいきと暮らしていけるよう、個人の力と社会の力を合わせて、健康寿命の延伸及び生活の質の向上を図ることを目的とした『健康しまばら21(第2次)』を策定しました。

平成26年3月

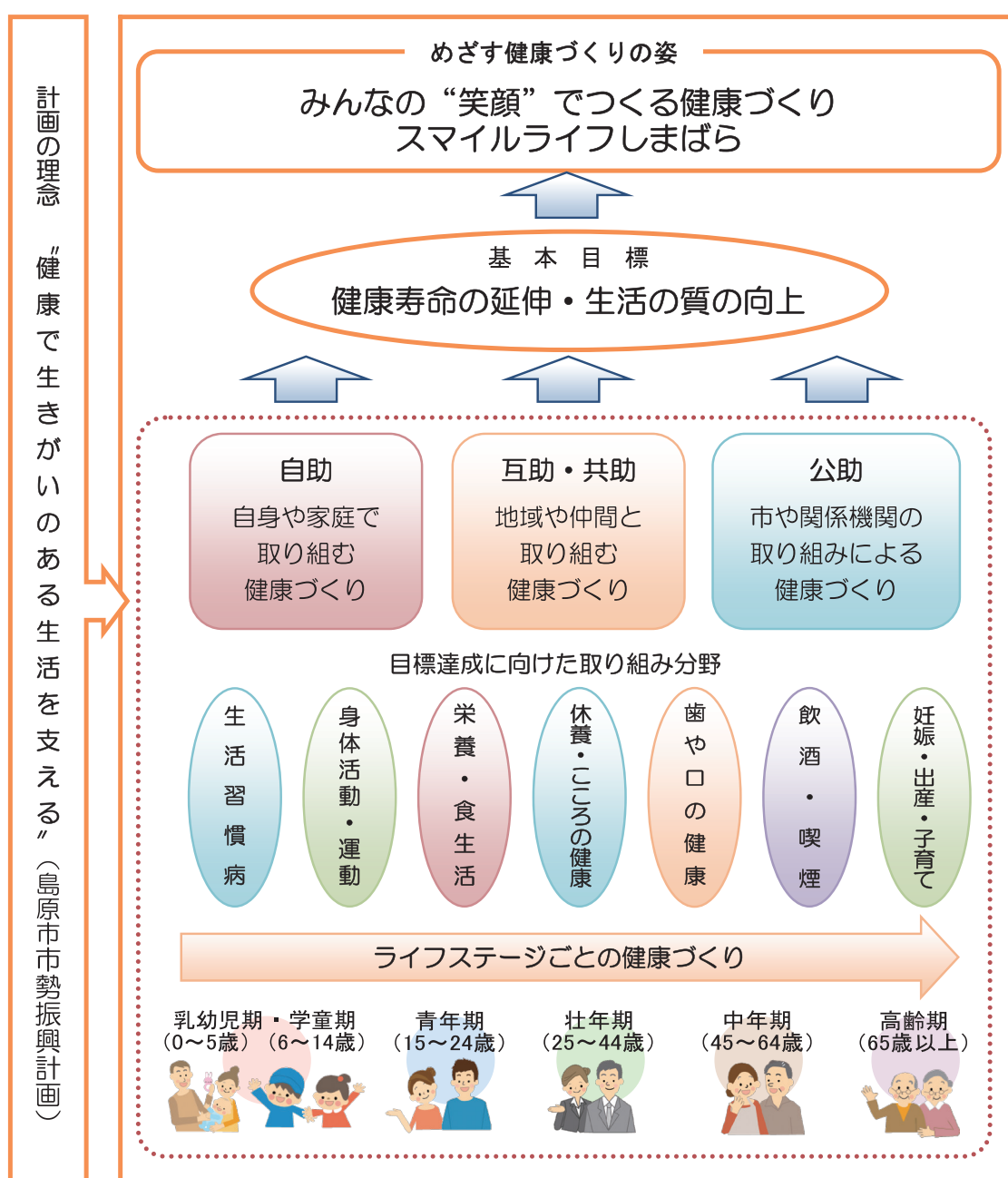
島 原 市



みんなの“笑顔”でつくる健康づくり スマイルライフしまばら

この計画では、島原市がめざす健康づくりの姿を「みんなの“笑顔”でつくる健康づくり スマイルライフしまばら」とし、下図のように、自助・互助・共助・公助が相互に関わりながら、スマイルライフ（市民一人ひとりが笑顔になり、よりよい生活習慣の定着した健康的なライフスタイル）の実現にむけて、“健康分野”“ライフステージ”ごとに個人や家庭、地域で健康づくりに取り組みます。

図表 目標達成のための計画体系





年齢・世代に応じた健康づくり

(ライフステージごとの健康づくり)

健康に対する課題やライフスタイルは、世代ごとに異なります。

そのため「乳幼児期」から「高齢期」に至るそれぞれのライフステージごとの課題に応じた健康づくりに取り組むことが大切です。

ライフステージごとの健康づくりの目標・健康づくりの視点(ポイント)は、次のとおりです。

乳幼児期・学童期

(0～14歳)



家庭で、親子で 生活習慣の基礎を身につけよう

こどもの頃から健康的な生活習慣を形成することは、生涯を通じた健康づくりにつながります。

青 年 期

(15～24歳)



自分らしい生活習慣の定着をめざそう

本人の意思や自覚が生活習慣を左右することから、健康的な生活習慣を定着させることが大切です。

壮 年 期

(25～44歳)



不安や悩みを抱えず、家族や仲間と 健康づくりに取り組もう

仕事や育児などで忙しい時期ですので、こどもや家族、仲間とともに、無理なくできる健康づくりを取り入れることが重要です。

中 年 期

(45～64歳)

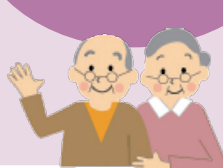


もう一度自身の健康をチェックしよう

徐々に健康への不安や関心が高まることから、これまでの生活習慣を見直すことが大切です。

高 齢 期

(65歳以上)



閉じこもりや要介護状態を防ぎ、 毎日をいきいきと暮らそう

地域活動へ積極的に参加するほか、健康的な生活を心がけ、閉じこもりや要介護状態を防ぐことが大切です。

7



7つの分野で健康づくりを推進します (分野ごとの健康づくり)

健康しまばら21（第2次）では、「生活習慣病」とその予防に密接に関わる「身体活動・運動」、「栄養・食生活」、「休養・こころの健康」、「歯や口の健康」、「飲酒・喫煙」といった生活習慣、及び母子保健の「妊娠・出産・子育て」の7つの分野を、本市の健康づくりの柱として、健康づくりを推進します。

次の分野ごとの健康づくりの取り組みを参考に、個人や家庭で、みんなで健康づくりをすすめましょう。



健診で自身の生活習慣をチェックしよう (生活習慣病)

個人や家庭で取り組むこと

- 年に1度は必ず健診・検診を受けましょう。
- 生活習慣病を予防するための正しい知識を身につけましょう。

みんなで取り組むこと

- 地域や仲間で声をかけあい、健診を受けるようにすすめましょう。
- 生活習慣病予防に取り組めるようお互いに協力しましょう。

市・関係機関の取り組み方針

生活習慣病の早期発見・早期治療につなげるため、各種がん検診と特定健診の受診率向上に努めます。また、生活習慣病に関する知識の普及啓発に努めるとともに、特定健診の結果からメタボリックシンドローム該当者や予備群に対する特定保健指導を充実させ、疾病の発症予防と重症化予防に取り組めます。





自分にあった運動習慣を身につけよう

(身体活動・運動)

個人や家庭で取り組むこと

- 日常生活で意識的に体を動かして歩く機会を増やしましょう。
- 年齢、体力、健康状態に応じた運動を楽しく行いましょう。

みんなで取り組むこと

- ノーマイカーデーや昼休みの運動などを職場で推奨しましょう。
- 閉じこもりを防止するためお互いに声をかけあいましょう。

市・関係機関の取り組み方針

運動や身体活動の健康に対する効果を伝え、日常生活のなかで無理なく続けられるように、多様な運動習慣へのきっかけづくり、それが継続化されるような啓発と運動しやすい環境づくりに取り組みます。また、介護予防の視点からロコモティブシンドロームの認知度を高め、その予防を通じて運動機能の維持向上が図れるように支援します。



栄養バランスに気をつけて楽しく食べよう

(栄養・食生活)

個人や家庭で取り組むこと

- 1日1食は家族や仲間と楽しく食事をしましょう。
- 適正体重の維持を心がけ、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事をしましょう。

みんなで取り組むこと

- 飲食店などは栄養成分表示をしたりヘルシーメニューを提供するなど健康づくりに協力しましょう。
- 伝統料理の継承など、食育を推進しましょう。

市・関係機関の取り組み方針

幼い頃からの望ましい食習慣を定着させるため、保護者への栄養相談を充実させるとともに、「主食・主菜・副菜」を組み合わせたバランスのよい食事を心がけるよう啓発活動を行います。また、生活習慣病につながる肥満や高齢者の低栄養状態を予防するため、適正体重を維持・管理できるよう支援します。





しっかり休んで、いきいきと暮らそう

(休養・こころの健康)

個人や家庭で取り組むこと

- 疲れていると感じたら、しっかり睡眠・休養をとみましょう。
- 自分なりのストレス解消の方法を身につけ、実践しましょう。

みんなで取り組むこと

- 地域や職場で、声をかけあう関係をつくきましょう。
- 認知症やうつ病などの精神疾患に関する理解を深めましょう。

市・関係機関の取り組み方針

現代社会においてストレスをなくすことは困難ですが、効果的な休養や睡眠のとり方、精神疾患についての正しい理解を深め、地域、職場、学校が連携して、こころの健康（メンタルヘルス）をサポートできる地域づくりをめざします。

また、認知症予防の取り組みを充実させます。



歯・口のケアで、いつまでも豊かな暮らしを

(歯や口の健康)

個人や家庭で取り組むこと

- 1日1回はていねいに歯をみがきましょう。
- 定期的に歯科健診を受けましょう。



みんなで取り組むこと

- 歯や口の健康についての普及啓発に努めましょう。
- 学校や事業所では、歯の定期健診やブラッシングの励行など、歯や口の健康づくりに取り組みましょう。

市・関係機関の取り組み方針

こどもの頃から歯みがき習慣を定着させ、生涯にわたり、むし歯・歯周病予防に取り組むとともに、歯科健診などで定期的に歯の健康チェックを受けたり、早期治療のために歯科医院に通うなど、歯の大切さについての啓発に努めます。



飲酒・喫煙は“節度”が大事

(飲酒・喫煙)

個人や家庭で取り組むこと

- 飲酒や喫煙が及ぼす健康への影響を理解しましょう。
- 分煙に心がけ、受動喫煙に配慮しましょう。



みんなで取り組むこと

- 過剰な飲酒をすすめることなく、適量の飲酒を楽しみましょう。
- 未成年者へのたばこ・お酒の販売はしないようにしましょう。

市・関係機関の取り組み方針

喫煙や飲酒は個人の健康に重大な影響を与えるばかりでなく、周囲の人々にも悪影響を与えるとともに、家庭・地域・職場・学校においてさまざまな社会的問題を引き起こす要因となっていることから、飲酒・喫煙対策については、社会全体の総合的な取り組みとして推進します。



安心してこどもを生み、育てるために

(妊娠・出産・子育て)

個人や家庭で取り組むこと

- 家庭で、親子で生活習慣の基礎を身につけ、家族で協力して子育てをしましょう。
- 危険な場所では、こどもから目を離さないようにしましょう。

みんなで取り組むこと

- 子育てをしながらでも働きやすい環境づくりに努めましょう。
- 地域でこどもを見守り、声かけをしましょう。

市・関係機関の取り組み方針

安全に妊娠・出産ができ、安心して子育てができるよう、母子保健事業の充実を図り、医療や福祉と連携しながら母子の健康とこどもの健やかな成長を支援します。

また、子育て中の保護者が、不安やストレスを抱えることなく、地域の人みんなで支え合う環境づくりをめざします。





みんなでめざす健康づくりの目標

(主な目標値一覧)

指 標	現 状	目 標
特定健診の受診率の増加	45.4%	60.0%
メタボリックシンドローム該当者の減少	20.0%	15.0%
1日30分以上の運動を週2回以上している人の増加	20歳～64歳 男性 29.5% 女性 22.1%	20歳～64歳 男性 34.5% 女性 27.1%
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している人の増加	11.1%	80.0%
朝・昼・夕の3食を必ず食べるようにしているこどもの増加	小学5年生 88.1%	小学5年生 95.0%
主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の増加	64.1%	80.0%
ストレス解消が自分なりにできている人の増加	59.7%	65.0%
夜10時以降に就寝している3歳児の減少	30.3%	25.0%
80歳代で20本以上の自分の歯を有する人の増加	13.0%	26.0%
むし歯がない3歳児の増加	70.2%	80.0%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度の向上	24.1%	80.0%
節度ある適度な飲酒量の目安（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g、女性20g）を知っている人の増加	男性 21.0% 女性 6.6%	男性 50.0% 女性 50.0%
3歳児健診受診率の増加	95.5%	100.0%
2歳までにMR（麻しん風しん混合ワクチン）1期の接種をしているこどもの増加	96.4%	98.0%



長崎県島原市
健康しまばら21(第2次)

平成26年3月 発行

発行者 島原市福祉保健部保険健康課
〒855-8555 長崎県島原市上の町537番地
電話:0957-63-1111
0957-64-7713(島原市保健センター)
ホームページ <http://www.city.shimabara.lg.jp>