



第1次韮崎市健康増進計画

元気！やる気！サポートプラン

- 市民の健康づくりをすすめ、その取り組みを地域全体で支援することを目的に「第1次韮崎市健康増進計画」を策定しました。本計画は、平成23年度を初年度、平成27年度を最終年度とする5ヶ年の計画です。
- 「いつまでも健康で長生きをしたい」という市民のだれしもが思う願いを実現していけるように、すべての市民が「心身共に健やかに、生きがいや幸せを実感できるまちづくり」を基本理念として、家庭・地域・学校・職場・関係機関・関係団体・行政が連携して計画を推進していきます。



計画の体系

* 基本理念 *

心身共に健やかに、生きがいや幸せを実感できるまちづくり

大目標

【乳幼児期】

子どもが健やかに生まれ、安心して育児ができる環境づくり

【学童思春期】

夢と思いやりが育ち、自立していくための環境づくり

【成人期】

生活習慣病予防をめざした健康づくり

【高齢期】

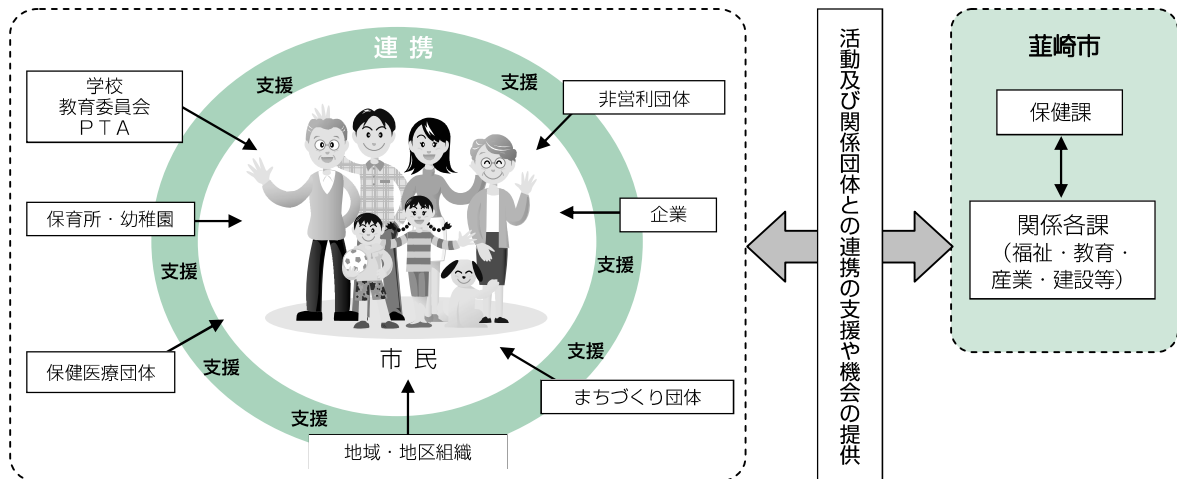
生きがいをもって暮らせる地域づくり
(健康寿命の延伸)



計画の推進体制



○市民が自身の健康に関心を持ち、積極的に行動を起こすことを前提としながら、地域全体で市民の健康づくりに取り組んでいけるよう、行政機関をはじめとして、各関係機関が相互に連携・協力を図ります。

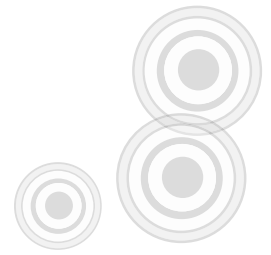
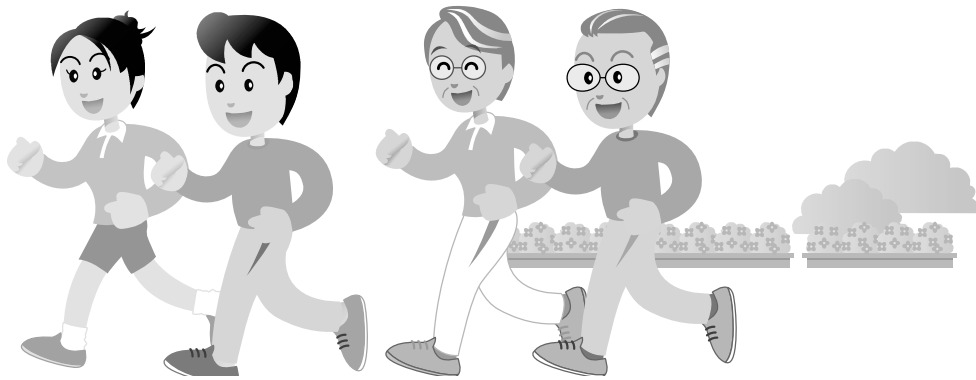
○市民一人ひとりが健康づくりの主役となるよう、本計画の実現に向けて社会全体で支援する環境整備に取り組みます。

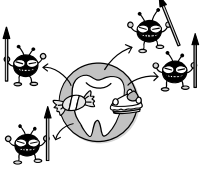





健康課題への取り組み ●●●●●●●●●●

本計画では、健康づくりにむけて、9つの健康課題を設定しました。
 それぞれの課題に対し、市民の方々へ期待する取り組みを、ライフステージ
 (乳幼児期、学童思春期、成人期、高齢期) に分けて、以下の通りにまとめました。
 みなさんの日常生活に取り入れてみませんか？

	栄養・食生活	身体活動・運動	休養・心の健康	たばこ
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食をはじめ、3食きちんと食べましょう ○家族団らんで楽しい食事をしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○家族や仲間と楽しく体を動かしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○健診や、教室、子育て支援センター等を利用しましょう ○身近な相談者をつくりましょう ○積極的に仲間との交流をもちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠時から禁煙をしましょう ○乳幼児の近くでの喫煙はやめましょう ○家族も含め、家庭内での分煙に努めましょう
学童思春期				<ul style="list-style-type: none"> ○たばこが健康に与える害を理解しましょう
成人期	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食をはじめ、3食バランスよく食べましょう ○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけましょう ○うす味を心がけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○週4回20分程度ウォーキングをしましょう ○1日の歩数を1,000歩増やしましょう ○運動習慣を身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○身近になんでも相談できる人を見つけましょう ○ストレスをためないようしましょう ○地域とのつながりをもちましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○たばこの害をしっかりと理解し、禁煙をしましょう ○喫煙ルールを守りましょう ○家族のために禁煙・分煙に取り組みましょう
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ○食事バランスガイドを活用し、主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけましょう ○市が開催する栄養・食事に関する行事に参加し、栄養や食事に関する正しい知識を身につけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○近所の友人、仲間やシニア健康サポーター等が互いに誘い合い、体を動かしましょう ○自分に合った運動をしましょう ○体操を習慣づけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○近所で声をかけ合いましょう ○自分に合った趣味や楽しみを見つけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○喫煙・受動喫煙の健康被害について学び、未成年の喫煙防止に努めましょう



アルコール	歯及び口の健康	生活習慣病	がん	母子保健
<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠時から禁酒をしましょう ○アルコールの誤飲に注意しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○歯磨きの習慣を身につけましょう ○仕上げ磨きをし、口腔の状況をチェックしましょう  <ul style="list-style-type: none"> ○口腔ケアの正しい知識を身につけ、歯磨きを実施しましょう ○家族で定期的に歯科健診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○子どもの健全な成長・発達のために、子ども中心の規則正しい生活を送るよう、家族で心がけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○規則正しい生活習慣を身につけましょう 	<p>【母子】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○妊婦健診、乳幼児健診を受けましょう ○必要な時は医療機関を利用しましょう ○子育てに困ったときは相談しましょう ○子ども中心の規則正しい生活リズムを送りましょう ○子育てサークルや地域の人との交流をもちましょう ○事故予防に心がけましょう <ul style="list-style-type: none"> ○いのちの大切さを学びましょう ○正しい性への知識をもちましょう
<ul style="list-style-type: none"> ○休肝日をつくりましょう ○適量飲酒を心がけましょう（1日あたり日本酒1合程度） ○油もの、味の濃いつまみを控えましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○定期的に歯科健診を受けましょう ○正しいブラッシング方法を身につけましょう ○歯周病の予防に努めましょう <ul style="list-style-type: none"> ○口腔機能を知り、向上させる具体的な行動をとりましょう ○定期的に歯科健診を受けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○健診を受けましょう ○生活習慣の振り返りをしましょう ○週に1度は体重測定をしましょう <ul style="list-style-type: none"> ○健診を受けましょう ○生活習慣病の予防もしくは、悪化予防の行動をとりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○がんに対する正しい知識をもちましょう ○年に1度はがん検診を受けましょう ○精密検査は必ず受けましょう 	 



健康づくりのワンポイント

食事バランスガイドを活用しましょう

食事バランスガイドのコマのイラストは、一日分の食事を表し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。

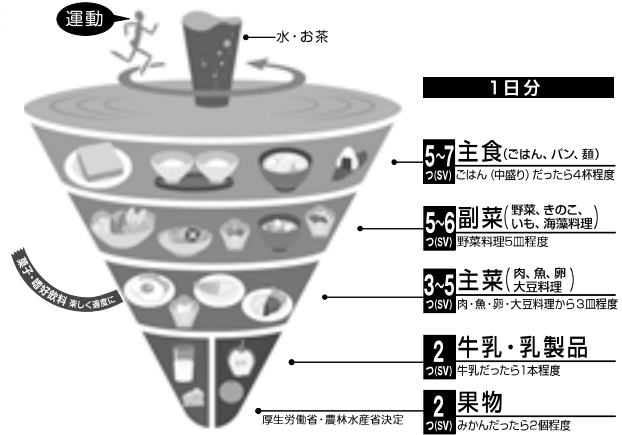
日頃の食生活を、食事バランスガイドでチェックしてみましょう。

あなたのコマはうまく回っていますか？



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



自分の適正体重を調べてみましょう

肥満は、生活習慣病の最大の誘因と言われています。健康的な身体を目指すには、自分の適正体重を知ることが大切です。

あなたの体重は適正ですか？

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

適度な飲酒量でお酒を楽しみましょう

適量飲酒量は1日平均純アルコールで20g程度とされています。これは、日本酒1合、ビール中瓶1本、ウイスキーダブル1杯、焼酎(25度)1杯、ワイン2杯相当です。

長く、健康にお酒を楽しむためには、多量飲酒を避け、適量飲酒量を守ることが大切です。

歯の健康は、おいしく楽しい食事の第一歩

6024運動・8020運動は、満60歳で24本、満80歳では20本以上の歯を残そうという運動です。生涯を通じて、自分の歯で噛むことは、寝たきり予防等につながります。

定期的な歯科健診や、正しいブラッシングの習慣を身につけましょう。

第1次韮崎市健康増進計画

元気！やる気！サポートプラン

みなさんの健康づくりをサポートします！お気軽にご相談ください。

韮崎市 保健課 (韮崎市保健福祉センター内)

韮崎市本町3丁目6番3号

TEL 0551-23-4310 FAX 0551-23-4316