

# 八街市健康プラン

～「健康と思いやりにあふれる街」をめざして～

健康増進計画（概要版）

平成30年6月

八 街 市



## 基本理念

### 「健康と思いやりにあふれる街」

市民が豊かな生活を送るためには、心身の健康と生きがいを持つことが不可欠の条件です。健康の実現のためには、ヘルスプロモーション<sup>(※)</sup>を推進し、「自らの健康は、自ら守り、自らつくる」という主体的な健康づくりを行うことが基本です。

そのため、市民一人ひとりが健康に対する正しい知識に基づいて、心身の健康づくりを生涯にわたって実践していくことが重要です。

また、個人や家庭における健康づくりとあわせ、地域の人々や行政等による個人の健康づくりを支援する環境づくりが必要です。

子どもから高齢者まで、すべての市民が生きがいをもって、一日一日を健やかに明るく生活することができるように「健康と思いやりにあふれる街」を基本理念として、健康づくりを推進していきます。

※人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス



## 本計画の期間

計画期間は、平成 30 (2018) 年度から平成 39 (2027) 年度までの 10 年間とします。

ただし、社会状況の変化や、国及び千葉県の指針等の改正の際に必要なに応じて、計画の見直しを行います。



## 総合目標

### 健康寿命の延伸

「健康と思いやりにあふれる街」の実現をめざして、市の健康をめぐる状況や社会的要因によって生じる健康格差など健康課題、国の「健康日本 21 (第 2 次)」等を踏まえ、「健康寿命の延伸」を総合目標として健康づくりに取り組んでいきます。

市民一人ひとりが、生涯にわたり生きがいをもって、心身ともに健康で自立した生活ができる健康寿命の期間を延ばしていきます。本市では、65 歳における平均自立期間で健康寿命を測ります。



## 基本目標

### 生涯を通じて心身ともに健康に生活できるまちづくり

人生 80 年時代にあって、人生に対する考え方は、単に長く生きることから、生活の質を保ちながら、長く生きることへと変化してきています。市民一人ひとりが豊かな人生を送り、活力のある社会を築いていくためには、心身の健康が大切な基盤となります。

健康づくりには、妊娠期、乳幼児期から少年期、青年期を経て高齢期まで人生の各段階で市民すべてが生涯を通じて、自分の健康の大切さについて自覚を持ち、健康づくりを実践していくことが必要です。

また、健康づくりには、こうした個人の取り組みに加えて、家族・親族の理解や支援、地域の人々とのつながりや、地域活動の活発化が重要となります。

こうしたことから、市民が生涯を通じて心身の健康を維持・増進できるよう、市民、地域、関係機関、行政が一体となって、健康づくりに取り組むことが求められます。

本市は「生涯を通じて心身ともに健康に生活できるまちづくり」を基本理念として、市民とともに、健康づくりを推進します。



## 施策の取り組み

### 分野1 生涯にわたる健康づくりの推進

#### 1. 栄養と食生活

めざす姿

栄養バランスのとれた食事を規則正しくとることを習慣にしましょう。

##### 市民の取り組み

- 3食欠食せず、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

##### 地域の取り組み

- 学校、家庭、地域や企業、民間団体が協力し、「早寝・早起き・朝ごはん」を普及させましょう。

##### 市の取り組み

- 妊婦から高齢者まで、食生活改善のための健康教育・相談を実施します。

#### 2. 身体活動と運動

めざす姿

身体活動を増やそう。

##### 市民の取り組み

- 身体活動量を増やすため、1日のうち、あと10分以上体を動かしましょう。

##### 地域の取り組み

- 車での通勤や外出を減らすとともに、昼休みなどを利用したウォーキング等を推奨し身体活動量の増加を図りましょう。

##### 市の取り組み

- 運動・スポーツを積極的に行うよう機会の提供を図るとともに普及啓発をします。

※「身体活動」とは、安静にしている時よりも多くのエネルギーを消費するすべての活動のことをいいます。スポーツなどの「運動」だけでなく、日常生活における労働、家事、通勤通学、趣味等の「生活活動」も含まれます。

#### 3. 休養と心の健康づくり

めざす姿

睡眠や休養を十分に取り、心の健康を保ちましょう。

##### 市民の取り組み

- ストレスへの正しい知識を持つとともに、健康的な生活習慣の維持、ゆとりを持つ、気分転換を図るなどストレスに対処する能力を身につけましょう。

## 地域の取り組み

- 休養の取りやすい環境の整備をしましょう。

## 市の取り組み

- こころの健康の重要性と、こころの健康づくりに対する知識の普及啓発に取り組みます。

## 4. 禁煙の推進と受動喫煙の防止

### めざす姿

受動喫煙を防止し、禁煙を推進します。

## 市民の取り組み

- たばこの害を知り、禁煙に努めましょう。特に妊娠中の喫煙は胎児に重大な影響を与えるので禁煙しましょう。

## 地域の取り組み

- たばこを吸わない人の保護、受動喫煙防止のため職場内や飲食店、駅、学校、病院等での分煙・禁煙を推進しましょう。

## 市の取り組み

- 喫煙の危険性についての意識啓発を強化します。

## 5. 適正飲酒の推進

### めざす姿

過度の飲酒を防ぎ、生活習慣病を防ぎます。

## 市民の取り組み

- 適正量の飲酒にとどめましょう。

☆ 望ましい飲酒量（男性）は1日に日本酒1合以内です

- ・ビール（アルコール度数5度）中ビン1本（500ml）
- ・日本酒（アルコール度数15度）1合（180ml）
- ・焼酎（アルコール度数25度）0.6合（110ml）
- ・ウイスキー（アルコール度数43度）ダブル1杯（60ml）
- ・ワイン（アルコール度数14度）2杯（180ml）

☆ 適正量は純アルコール換算で、男性20g、女性または高齢者10gです

## 地域の取り組み

- 多量飲酒の防止を地域ぐるみで取り組みましょう。

## 市の取り組み

- 飲酒による健康への影響について普及啓発を図ります。

## 6. 歯と口腔の健康づくり

### めざす姿

生涯を通じた歯と口腔の健康の維持・増進に取り組みます。

## 市民の取り組み

- むし歯や歯周病が全身の健康に及ぼす影響を知り、毎年、むし歯や歯周病等の予防のため、歯科健診を受けるようにしましょう。

## 地域の取り組み

- 区・自治会や老人クラブ等の集まりを通じて、歯の健康の大切さについての意識啓発を行い、地域ぐるみで6024運動（60歳になっても24本以上、自分の歯を保つ）と8020運動（80歳になっても20本以上、自分の歯を保つ）を進めましょう。

## 市の取り組み

- 口腔機能低下予防や歯周病予防のための健康教育等、口腔ケアの意識を高める取り組みをします。

## 7. 生活習慣病の予防及び早期発見

### めざす姿

各種健（検）診の受診を促進し、早期の生活習慣改善や医療機関への受診に繋がります。

### 市民の取り組み

- 適切な食生活や運動、休養などに気をつけ、自らの健康管理に努めましょう。

### 地域の取り組み

- 保健推進員は、生活習慣病予防についての知識を普及啓発し、各種健（検）診の受診を推進しましょう。

### 市の取り組み

- 生活習慣改善の具体的方法について、健康教育の開催やパンフレット等を活用し、広く普及・啓発します。



## 分野2 妊娠期・乳幼児期の健康づくり

### 1. 安心して妊娠・出産できる環境づくり

#### めざす姿

安心して子どもを産み、健やかに育むことのできる環境をつくりまします。

#### 市民の取り組み

- 妊娠中は、病院などで妊婦健康診査を定期的に受けて日頃の健康管理に気をつけましょう。

#### 地域の取り組み

- 妊産婦への心身両面からの支援を強化していきましょう。

#### 市の取り組み

- 妊娠・出産・子育てに関する各種の相談に応じ、必要な情報提供・助言・保健指導等、妊婦への心身両面からの支援を行います。

### 2. 乳幼児の健やかな成長と家庭への支援

#### めざす姿

乳幼児の健やかな成長を支援します。

#### 市民の取り組み

- 子どもの成長・発達について知識を持ち適切な関わりができるようにしましょう。

#### 地域の取り組み

- 子どもや子育て家庭への理解を深めましょう。

#### 市の取り組み

- 乳幼児健診を実施し、基本的な生活習慣や食生活、むし歯予防の正しい知識の普及を図ります。必要に応じて、個別相談や継続的な支援を行います。

## 分野3 少年期の健康づくり

### 1. 体力の増進・運動能力の向上

**めざす姿** 子どもの体力の増進と運動能力の向上を図ります。

#### 市民の取り組み

○運動・スポーツを日常生活の中で積極的に取り入れましょう。

#### 地域の取り組み

○一緒に運動・スポーツをする仲間をつくりましょう。

#### 市の取り組み

○子どもが、遊びを通じて自然に身体を動かすことの喜びを味わえるような機会を提供します。

### 2. 健康診断の実施及び事後指導の徹底

**めざす姿** 保健事業の充実を図ります。

#### 市民の取り組み

○健康診断を受け、その結果を踏まえて健康づくりをしましょう。

#### 地域の取り組み

○子どもの健康診断の結果に関心を持ち、子どもの健康づくりを支援しましょう。

#### 市の取り組み

○学校と連携し、学校医による健康診断の結果を踏まえて、児童・生徒の肥満予防に関する指導をします。

### 3. 食を大切にした健康づくり

**めざす姿** 健全な食習慣を身につけます。規則正しくバランスのとれた食生活を送れるよう支援します。

#### 市民の取り組み

○正しい食生活を営む力を身につけましょう。

#### 地域の取り組み

○学校、家庭、地域が協力し、「早寝・早起き・朝ごはん」を普及させましょう。

#### 市の取り組み

○市内小・中学校において、食に関する指導を行います。

### 4. 健康教育の推進

**めざす姿** 健康についての正しい知識の普及を図ります。

#### 市民の取り組み

○性や性感染症・エイズについて正しい知識を持ちましょう。

#### 地域の取り組み

○喫煙・飲酒・薬物乱用の危険性を子どもたちに知らせましょう。

#### 市の取り組み

○保健教育（保健学習、保健指導）を推進します。

## 分野4 青・壮年期の健康づくり

### 1. 生活習慣病の予防及び早期発見の推進

**めざす姿** 各種健（検）診の受診を促進し、早期の生活習慣改善や医療機関への受診に繋がります。

#### 市民の取り組み

○年に1度は、健康診査・各種がん検診を受け、健康手帳を活用し、結果を継続的に自己管理していきましょう。また、健診後の指導事項を守り、精密検査は忘れずに受けましょう。

#### 地域の取り組み

○事業所等は、従業員が受診しやすい環境をつくりましょう。

#### 市の取り組み

○脂質異常症・肥満・高血圧・糖尿病等、個別の健康状態にあわせた健康相談・教室を推進します。

### 2. 生活習慣病の重症化予防

**めざす姿** 要医療者の受診を促進し、重症化を予防します。

#### 市民の取り組み

○特定健康診査等で再検査や治療が必要になったときは、必ず受診しましょう。

#### 地域の取り組み

○事業所等は、従業員が受診しやすい環境をつくりましょう。

#### 市の取り組み

○生活習慣病の重症化予防に重点をおき、特定健康診査の事後指導を実施し、適切な医療が受けられるようにします。

## 分野5 高齢期の健康づくり

### 1. 介護予防

**めざす姿** 高齢者が心身とも健康で生きがいをもって、地域で生活できるようにしましょう。

#### 市民の取り組み

○日常生活で意識して身体を動かし、できるだけ歩くようにする等ロコモティブシンドロームの予防を心がけましょう。

#### 地域の取り組み

○地域の中で高齢者が住みよい地域を作りましょう。

#### 市の取り組み

○要支援・要介護状態にならないよう、高齢者に介護予防のための栄養・運動・口腔等に関する講座等を実施します。

### 2. 認知症予防

**めざす姿** 認知症の早期発見・治療及び介護事業の充実を図ります。

#### 市民の取り組み

○認知症について正しく理解し、早期に気づき、対応できるようにしましょう。

#### 地域の取り組み

○認知症についての理解を深め、認知症の人を支援しましょう。

#### 市の取り組み

○認知症についての正しい知識や予防法について、講演の開催等により啓発・普及をしていきます。

## 分野6 健康を支える基盤づくり

### 1. 地域医療体制の整備

#### めざす姿

地域医療・在宅医療を推進します。

#### 市民の取り組み

○かかりつけ医・歯科医・薬局を持ちましょう。

#### 地域の取り組み

○救急医療、災害医療、周産期医療、小児医療について、地域における切れ目のない保健医療体制を推進しましょう。

#### 市の取り組み

○平日の夜間、日曜日、祝日等の初期救急医療体制の周知を図ります。

機関名・電話番号	診療科目	診療日	受付時間
成田市急病診療所 ☎0476-27-1116	内科・小児科	毎日	午後7時～午後10時45分
	内科・小児科・外科	日曜・祝日、8/13～15、 12/29～1/3	午前10時～午後4時45分
	歯科	祝日（日曜を除く）・ 振替休日、8/13～15、 12/29～1/3	午前10時～午後4時45分
印旛市郡小児初期急病 診療所 ☎043-485-3355	小児科	平日・土曜	午後7時～翌朝5時45分
		日曜・祝日	午前9時～午後4時45分
		12/29～1/3	午後7時～翌朝5時45分
子ども急病電話相談	☎#8000（プッシュ回線の固定電話、携帯電話）		毎日 午後7時～翌朝6時
	☎043-242-9939（ダイヤル回線、IP回線、ひかり電話）		

### 2. 健康づくりを推進するための環境づくり

#### めざす姿

社会全体が互いに支え合いながら、健康を守る環境を整備します。

#### 市民の取り組み

○健康に関する正しい情報を取り入れ、活用しましょう。

#### 地域の取り組み

○地域の人々との交流の場や機会を増やしましょう。

#### 市の取り組み

○地域の健康情報を収集・整理し、健康づくり事業に活用したり、市民へ健康情報を提供するための体制を整備します。