

2. 健康づくりの目標と取り組み

	実践目標	取り組み状況	現状と課題	今後の取組み
食生活	<p>自分に見合う適量を食べて、適正体重を維持しよう</p> <p>一日三食・旬の食材をバランスよく食べよう</p> <p>朝食をしっかり食べよう</p> <p>毎日、野菜を食べて脂肪・塩分・糖分は控えめにしよう</p> <p>郷土食や食文化に関心をもち、次世代に食の大切さを伝えよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●朝ご飯レシピの紹介（市報） 毎月 4回 92人 ●親子ふれあい食育教室 7回 231人 ●小中高中生や親への食育教室 8回 173人 ●高齢者料理教室 6回 262人 ●郷土料理の普及教室 3回 109人 ●お茶料理普及教室 7回 123人 ●食改による減塩料理講習会 244件 ●家庭訪問によるみそ汁塩分チェック 	<p>アンケート調査の結果を見ると、妊婦において、「野菜を毎日食べる人」の割合が減少。また、「夜遅くに飲食しない人」の割合も目標値には程遠い。1日3食、栄養バランスのとれた食事の実践を啓発する必要があり、子供の頃からの規則正しい食生活の習慣づけを行う必要がある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●子供の頃からの規則正しい食生活の確立（乳幼児健診等での母親教育、小中学校での食育教室） ●栄養や食の安全性、生活習慣病予防についての食の情報提供に努める。（6月、11月食育強化月間：市報掲載） ●ライフステージに合わせた食育教室や健康づくり教室を開催する。（各種料理教室の開催） ●食事の大切さ、望ましい食生活実践の知識、食文化や地域の食材を生かした調理技術を育てる食教育を推進する。
運動	<p>日々の生活の中で意識的に身体を動かそう</p> <p>高齢者は積極的に外に出よう</p> <p>地域活動に参加しよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ロコモ予防教室の開催 地域コミュニティ 4回 ヘルスメイト研修会 2回 寿大学 1回 ●ウォーキング教室 年1回 ●保健指導 	<p>20～64歳の半数は運動の習慣が全くない。ロコモティブシンドロームの認知度は高くなっており、65～74歳では運動する人の割合が増加している。個人が運動の必要性を認識し、定期的な運動の継続が図られるよう啓発が必要である。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ロコモティブシンドロームの認知度向上に向けた啓発を行う。（市報掲載、パンフレット配布、講座の開催） ●個人の年齢や体力、健康状態に応じた支援を行う。（個別保健指導） ●運動施設の紹介（楠風館、プール等）
心身の健康・休養	<p>十分な休養と余暇活動で、上手にストレスを解消しよう</p> <p>気軽に相談できる仲間、窓口をみつけよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●広報（相談窓口の周知） ●こころの健康づくり講演会の開催 ●こころの健康相談（精神科医師、保健師） ●精神保健福祉士による訪問 ●ネットワーク会議の開催（職場、学校、保育園、専門機関等） 	<p>「普段の睡眠で十分休養が取れていない人」の割合が高い。属性別にみると、男性より女性の割合が高い。H26年は、市内でも5名の自殺者が出ており、こころの悩みに対応する相談支援体制の強化が必要である。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ストレスや心の病について正しい知識の普及を図る。（広報、メンタルヘルズ講座の開催） ●相談体制の強化を図る。（関係機関との連携）
たばこ	<p>たばこが健康に及ぼす影響を理解し、禁煙しよう</p> <p>未成年者の喫煙をなくし、新しい喫煙者をつくらない</p> <p>他人の健康に配慮し、職場・家庭で効果的な分煙を</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●市報やホームページ等で啓発 ●世界禁煙デーのポスター掲示 ●相談、保健指導 ●母子手帳交付（妊婦に対する指導） 	<p>喫煙者の割合は減っているが、たばこの害についての理解やCOPDについての認知度はまだまだ低い状況である。受動喫煙の影響についても啓発していく必要があり、家庭や職場、地域ぐるみで禁煙対策を行う必要がある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●喫煙が健康に与える影響について情報提供を行う。（市報やホームページ掲載、パンフレットの配布） ●未成年者の喫煙と成人の禁煙教育を実施する。（幼稚園、保育園、学校、家庭、地域と連携）
お酒	<p>適正な飲酒を心がけよう</p> <p>アルコールの健康への影響を理解しよう</p> <p>無理に飲まない、飲ませない</p> <p>アルコール依存は早めに相談しよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●市報掲載（適正な飲酒について） ●啓発パンフレットの配布 ●こころの体温計（H26年12月～アルコールモード追加） ●健康教育 ●保健指導 	<p>週4日以上飲酒している人の割合はほぼ変わらないが、1回あたりの飲酒量が1合を超えている人の割合は減少している。適量を守り、休肝日を設けるなど、適正な飲酒についての意識づけを行う必要がある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●多量飲酒による健康への影響を啓発し、節度ある適度な飲酒の知識の普及を図る。（市報掲載、個別保健指導） ●アルコール依存症患者、家族に対する相談支援の充実を図る。（専門病院の紹介、関係機関との連携） ●学校と連携し、小中高年生に対するアルコール教育の充実を図る。
健康の歯	<p>子どもの時からの歯磨きの習慣を身につけよう</p> <p>定期的に歯科健診を受けよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●保育園、小学校での歯科指導 保育園：548人 学校：226人 ●妊婦歯科健診票の交付 受診率：34.1% ●歯周疾患検診（40、50、60、70歳） 受診率：9.5% 	<p>歯の定期健診を受けている人の割合は高くなり目標値に達しているが、昼食後の歯磨き実施率は3割弱と低く、歯磨きを全くしない人も1.4%いた。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●妊婦、乳幼児、学童、成人、高齢者のライフステージに応じた相談支援の充実を図る。 ●歯科医師会、薬剤師会との連携に努め、歯科保健事業の充実を図る。
健康管理	<p>年に1回必ず健（検）診を受け、生活習慣の改善につなげよう</p> <p>乳幼児健康診査や予防接種をきちんと受けよう</p> <p>かかりつけ医を持とう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●がん検診、特定健診受診率向上対策（コール・リコール、日曜健診、未受診者健診の実施） ●市報（検診や健康管理に関する記事を毎月掲載） ●健診未受診者対策（再通知、未受診者健診の実施） ●健康教育 	<p>H26年特定健診受診率：39.2% 定期健診を毎年受けている人の割合は増加しているが、健診を受けても健診結果を生活習慣改善につなげている人は約半数である。 自分の適正体重を知らない人が多く、メタボリックシンドロームの認知度も低い。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●健康に関する正しい知識の普及を図り、個人の健康意識を高める。 ●要指導、要精密者への相談支援体制を整える。（結果説明の開催、電話や訪問等による受診勧奨） ●医療機関や事業所と連携し、受診しやすい環境づくりに努める。（がん検診との同時実施、受診期間の延長）