

# 第2次健康もりやま21

(H25年度  
~H34年度)



## 計画の基本理念

# 生涯を通じた健康づくりの「わ」で 輝く人づくり、地域づくり

## 計画の基本方針

### 和

生活習慣病の予防を重視し、  
こころと体の調和のとれた  
健康づくり

### 環

病気や障害があっても  
いきいきと暮らせる  
環境づくり

### 輪

ライフステージに応じ、  
節目の輪を通じた  
生涯健康づくり

## 4つの 「わ」

### 話

対話による  
健康カーペットを  
広げる地域づくり

## 重点プロジェクト



### 1 健康意識の向上のための取組

- (仮称)もりやま健康フェスティバルの開催

### 2 栄養バランスの良い食生活をすすめるための取組

- 飲食店や事業所と連携した食環境づくり
- 健康レシピコンテスト

### 3 運動・スポーツを通じた健康づくりの取組

- 健康運動マップの作成
- 自転車利用の促進

# 健康分野別行動計画

目標や市民・家庭の取組、地域の取組については、計画書より抜粋

## 生活習慣病

生活習慣病に関心を持ち、積極的に予防しよう



### 目標

- 健康寿命の延伸/H27：県内1位
- メタボリックシンドロームの該当者・予備群の減少/H27：20.6%(H20：27.4%)

### 市民・家庭の取組

- ★保護者は生活習慣病について学び、子どもが正しい生活習慣を身につけられるよう教えましょう。
- ★少年期や青年期には、学校や広報等で生活習慣病について学び、自分の体を大切にしましょう。
- ★壮年期は、血圧や体重などを定期的に測定・記録し、適正な血圧や体重を維持できるようにしましょう。
- ★壮年期や高齢期には、健康診査(がん検診)を受診し、健康管理に努めましょう。

### 地域の取組

- ◆自治会等の地域団体は、生活習慣病について学習し、みんなで生活習慣病の予防に取り組みましょう。
- ◆健康推進員やスポーツ推進委員などは、健康づくりに関する指導の際に、生活習慣病に関する話も併せてしましょう。
- ◆職場では、産業医や地域の人材と協力し、従業員の生活習慣病の発症予防と健康管理に努めましょう。

### 行政の取組

- 生活習慣病に関する啓発の推進
- 健康づくりの推進
- 高齢者の健康づくりの推進
- 障害のある人の健康づくりの推進
- 市民の健康状態の把握

## 栄養・食生活

健康の基礎は食事から、食生活に関心を持ち、楽しく健康的な食生活を確立しよう

### 目標

- 20歳代男性の朝食の欠食率の減少/H34：15%(H23：30.4%)
- 40～60歳代女性の肥満者の割合の減少/H34：9.1%(H23：12.8%)

### 市民・家庭の取組

- ★乳幼児期や少年期に、朝食の習慣を身につけるようにしましょう。
- ★保護者は、子どもの長い人生の健康の基盤になる食生活について理解し、調理や食生活を工夫するなど、子どもの食事を大切にしましょう。
- ★青年期は、過度の減量のリスクを知り、無理なダイエットはしないようにしましょう。
- ★生涯を通して、日常の食生活に関心を持ち、バランスの良い食事を心がけ、栄養が偏らないようにしましょう。

### 地域の取組

- ◆身近な地域で、料理することの楽しさを知ったり、食に関心を持てるよう、おやつづくりや料理教室を開催しましょう。
- ◆栄養や食生活と健康問題に関するイベントを開催しましょう。

### 行政の取組

- 乳幼児の栄養の確保と食生活習慣の確立
- 児童・生徒の栄養の確保と食生活習慣の確立
- 市民に対する栄養と食生活の啓発
- 栄養相談の充実
- 要介護状態の予防
- 食育の推進



### 緑黄色野菜

1日の摂取目安 **120g**

### 淡色野菜

1日の摂取目安 **230g**

## 身体活動・運動

自分に合った好きな運動を見つけ、継続しよう

### 目標

- 20～64歳の運動習慣者の割合の増加/H34：50%(H23：男性46.8%、女性33.9%)
- ロコモティブシンドロームを認知している人の割合の増加/H34：80%(H24：県データ15.1%)

### 市民・家庭の取組

- ★乳幼児期は、体遊びを通して、親子のスキンシップを図りましょう。
- ★少年期は、できる限り体を動かして遊び、運動を通じて仲間づくりやルールを学ぶ良い機会にしましょう。
- ★生涯を通して、自分に合うスポーツを見つけ、継続して行うようにしましょう。

### 地域の取組

- ◆学区や自治会等で、青年層が参加しやすいスポーツ大会等や、親子と一緒に参加できる参加型の行事を開催するようにしましょう。
- ◆自治会館等で、百歳体操や介護予防のためのストレッチ体操など、健康教室を開催しましょう。

### 行政の取組

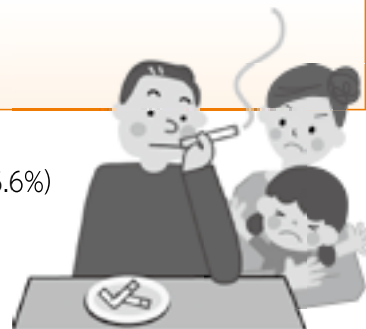
- 乳幼児期の運動習慣の確立
- 学校保健・学校体育事業の推進
- 市民が身近に楽しめるスポーツや運動の推進
- 高齢者の運動機能の維持・向上
- 障害のある人の運動の推進
- 身体活動や運動しやすい環境の整備



市民・家庭の取組の乳幼児期は0～5歳、少年期は6～17歳、  
青年期は18～39歳、壮年期は40～64歳、高齢期は65歳以上

## たばこ

たばこが自分自身の体や周囲に与える  
影響について理解を深め行動しよう



### 目標

- 成人の喫煙率の減少／H34：8.5%（H23：13.6%）
- 喫煙が健康に悪い影響があると思っている人の割合の増加／（H23：流産・早産47.9%、歯周病25.6%）

### 市民・家庭の取組

- ★保護者は、子どもに受動喫煙のない環境をつくるようにしましょう。
- ★たばこが体になぜ悪いのかを学習し、たばこを吸わないようにしましょう。

ただし、20歳まではたばこを絶対に吸いません。

- ★禁煙を希望する人、禁煙している人を応援しましょう。

- ◆家庭・学校等と連携し、未成年者の喫煙防止と喫煙しない環境づくりに取り組みましょう。

### 地域の取組

- ◆多数の人が利用する施設の管理者は、原則として全面禁煙とし、その旨を表示するとともに、来客者にも理解と協力を求めましょう。

- ◆医師・歯科医師や薬剤師は、禁煙希望者の支援とともに、学校と連携し未成年者の喫煙防止を進めます。

- ◆たばこ販売業者は、販売形態にかかわらず、身分証明書等で年齢を確認します。

### 行政の取組

- 喫煙が及ぼす健康影響についての知識の普及

- 未成年者の喫煙防止対策

- 非喫煙者の保護（受動喫煙の防止）対策

- 禁煙支援の推進

## アルコール

アルコールが自分自身の体や周囲に与える  
影響について理解を深めよう



アルコールは楽しく正しく  
飲みましょう！

### 目標

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少／H34：男性6.0%、女性3.4%（H23：男性7.4%、女性4.2%）

### 市民・家庭の取組

- ★少年期や青年期は、アルコールの未成年者への害について正しく理解しましょう。

また、20歳になるまでは全体に飲みません。

- ★青年期からは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量について学びましょう。

- ★飲み過ぎないようにアルコールと上手につき合しましょう。

- ★アルコール依存症について知り、相談が必要な場合、医師やすこやかセンターに相談しましょう。

### 地域の取組

- ◆家庭・学校と連携し、未成年者の飲酒防止に取り組みましょう。

- ◆地域や職場の集まりなどで、お酒を無理に飲ませたりしないように、お互いに注意しましょう。

- ◆自治会等の地域団体で、アルコール依存症について学習しましょう。

また、市と連携し、アルコールによる暴力や複合的な生活課題を抱えた家庭の見守り・支援に協力しましょう。

### 行政の取組

- 未成年者の飲酒防止の推進

- アルコールの健康影響についての知識の普及

- アルコール問題についての対策の推進

## 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康に関心を持ち、自分の歯を守ろう

### 目標

- 3歳児のむし歯のない子どもの割合の増加／H34：90%（H23：81.3%）

- 定期的に歯科検診を受診する人の割合の増加／H34：45.0%（H23：38.9%）

### 市民・家庭の取組

- ★乳幼児期に、保護者は子どもの強い永久歯を作るため、歯と食生活について理解を深めましょう。

- ★生涯を通して、よく噛む習慣をつけるようにしましょう。

- ★かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科検診を受けましょう。

- ★高齢期は加齢とともに、噛む力や飲み込む力が低下していくことを理解し、口の周りの筋肉や舌の動きなどを強くする体操なども覚えましょう。

### 地域の取組

- ◆健康推進員と自治会等地域団体やグループが連携し、歯の健康に良いおやつや食事づくりなど、身近な地域で交流・学習会を開催しましょう。

- ◆自治会等で、歯と口腔の健康に関する学習会を開催しましょう。

### 行政の取組

- 子どもの歯の健康の保持増進

- 大人の歯と口腔の健康の保持増進

- 障害のある人や要援護者に対する歯科保健の推進



# 健康診査

健康診査を積極的に受診し、  
日頃の生活習慣を見直し、健康を管理しよう



## 目標

- 特定健診の受診率の向上／H29：60%(H23：35.7%)
- がん検診受診率の向上／H34：胃がん・大腸がん40%、子宮頸がん・乳がん50%  
(H23：胃がん4.5%、大腸がん24.6%、子宮頸がん33.9%、乳がん21.9%)

## 市民・家庭の取組

- ★保護者は、積極的に乳幼児健康診査を受け、子どもの成長・発達を確かめましょう。
- ★青年期から健康診査の必要性を理解し、健康診査を受けましょう。
- ★壮年期からは、年に1回必ず健康診査を受け、早目に疾病予防や重症化予防に努めましょう。
- ◆老人クラブ等地域団体で、健康づくりと健康診査について話し、定期的に健康診査を受診するよう互いに声かけをしましょう。
- ◆健康推進員は、自治会や地域の人に対して、健康診査の受診勧奨に努めましょう。
- ◆事業所は、職場で人間ドックや健康診査を受診するよう働きかけましょう。

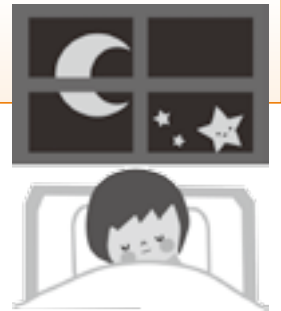
## 地域の取組

- 乳幼児の健康の保持増進
- 児童・生徒の健康の保持増進
- 健康診査の推進と強化
- がん検診の推進と強化

## 行政の取組

# 休養・こころの健康

休養をとり、ストレスと上手につき合い、  
お互いにこころの健康に気をつけよう



## 目標

- 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少／H34：男性18.7%、女性19.1%  
(H23：男性22.9%、女性23.4%)

## 市民・家庭の取組

- ★乳幼児期の保護者は、自分の時間をつくり、子育てを楽しむゆとりを持つようにするとともに、両親が協力して育児に取り組ましましょう。
- ★青年期以降は、自分のストレスに気づくとともに、スポーツや文化活動などの趣味を持ち、ストレスをためないようにしましょう。
- ★青年期や壮年期は、質の良い睡眠を心がけましょう。
- ◆育児不安や悩みを少しでも解消できるよう、子育てサロンなど地域での子育て支援の充実に取り組ましましょう。
- ◆職場などで、ストレスやうつ病に関する正しい知識を啓発しましょう。

## 地域の取組

- 子どものこころの健康の保持増進
- 自殺対策の推進
- こころの健康づくり・精神保健対策の推進
- 認知症対策の推進

## 行政の取組

# いきがい・ふれあい

お互いに支え合い、いきがいとふれあいの  
地域に根ざした健康づくりを進めよう



## 目標

- 地域の憩いの場の増加／(子育てサロンH23：31か所、404回、8,457人参加)
- 障害のある人が暮らしやすいと思う人の割合の増加／H27：50%(H21 28.8%)

## 市民・家庭の取組

- ★乳幼児期は、自治会をはじめ保育園・幼稚園・こども園などで開催している親子同士や世代間交流などの機会に、積極的に参加しましょう。
- ★生涯を通して、自治会等の祭りや行事などに参加しましょう。
- ★壮年期や高齢期は、ボランティア等社会活動に参加し、積極的で、充実感のある生活を送りましょう。
- ◆公民館や自治会館などを活用し、生涯学習や各種サロン活動などを通じ、年齢を超えた地域交流を進めましょう。
- ◆地域で孤立する世帯がないように、声かけや見守り・支援など、地域福祉活動を推進しましょう。

## 地域の取組

- 児童の健全育成の推進
- 高齢者のいきがいづくりの推進
- 世代間交流の促進
- 障害のある人のいきがいやふれあいの推進
- 交流拠点づくり

## 行政の取組

健康づくりについての相談やお問い合わせは

守山市 健康福祉部 すこやか生活課(すこやかセンター内)

〒524-0013 守山市下之郷三丁目2番5号 TEL：077-581-0201 FAX：077-581-1628