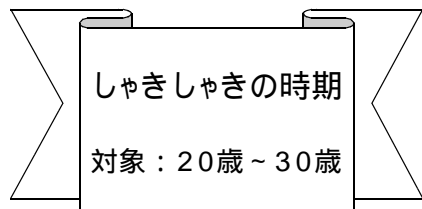


3. いきいき元気計画

青年期



テーマ

「社会の一員として、大人の仲間入り、
自分らしい生き方を見つけましょう」

社会の一員として独立し、人生の転機が重なる時期で、生涯にわたる健康行動を身につけ自分らしい生き方を見つける時期です。

三田市の現状

青年期の食生活をみると、朝食を欠食する人が多く、適切な食事の内容や量について理解している人は少ないようです。また、適正体重については、「適正」に対する個人のイメージや価値観が異なるため、その捉え方も様々です。なお、女性は「やせ」が多い傾向にあります。青年期では、ストレスや不安を感じている人の1/3は睡眠不足を感じており、その解消方法として、友人等への相談や買い物等が多いようです。また、この時期は、特にたばこをよく吸う人やお酒をよく飲む人が多いです。逆に、健康づくりの基本となる運動について、意識的に運動を心がけている人は少なく、その理由としては、仕事が忙しい、疲れている、他のことに興味がある等があげられます。青年期では、自分への健康づくりについては、自身が健康なうちはあまり関心がないようです。

基本目標

できることからはじめよう！生活習慣病予防を！
こころ豊かに自分らしく生きましょう！
いつまでも すこやかな生涯を過ごしましょう！

～重点ポイント～

この時期は、身体的な発達がほぼ完了し、社会的な役割を果たすべく社会の一員として、また、親としての責任を担っていく時期です。従って、この時期の健康は労働や家族に大きく左右されます。加えて、健康や体力に自信のある人が多く、それだけに、自己管理について十分に意識を持つ必要があります。また、この時期の過ごし方が将来の健康や生活に影響すると考えられ、改めて自分の生活を振り返り、生活習慣病予防を十分理解したうえで、健康な生活習慣を身につけることが大切です。

しゃきしゃきの時期

青年期の健康目標	青年期の行動目標
<p>・ 適正な体重の維持 適正体重を維持していこう！</p> <p>自分に合った体重を知り、やせすぎや太りすぎに注意しましょう。</p>	<p>自分の適正体重や体脂肪率を知ります。 無理なダイエットはしません。 間食と夜食はできるだけ控えます。</p>
<p>・ 適切な食生活の実践 栄養バランスのよい食事を摂ろう！</p> <p>食生活に関心をもち、適切な食生活を心がけて、バランスのよい食事を摂ることができるようにしましょう。</p>	<p>食生活に関して正しい知識をもちます。 朝食を毎日、きちんと食べます。 栄養バランスのよい食事をします。 家族と一緒に楽しく食事をします。</p>
<p>・ 運動の実践 こまめに動こう！とにかく歩こう！</p> <p>こまめに動いたり、歩くなど、適度な運動により、運動・体力づくりを行い、生活の中で運動する習慣を身につけられる基礎をつくりましょう。</p>	<p>生活の中でこまめに身体を動かします。 いろいろなスポーツをする機会に参加します。 自分が楽しめる運動を見つけます。 車やエレベーター等を使わず、意識してなるべく歩きます。</p>
<p>・ 健康の自己管理 自分の健康をよく知ろう！</p> <p>定期的に健康診断を受けたり、献血に協力するなど、自分の健康に関心と責任をもち、主体的に行動しながら、健康管理に努めましょう。</p>	<p>自分の身体や健康に関心をもちます。 健康づくりに関する自覚をもちます。 自分の健康状態を把握します。 市の広報等で健康管理に関する情報を得ます。 定期的に健康診断を受けます。 機会があれば、献血に協力します。</p>

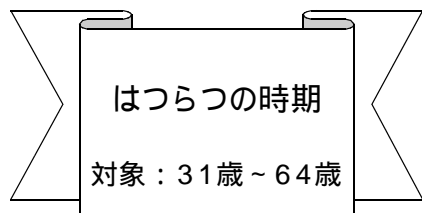
家族や地域の取り組み	関係機関や市の取り組み
<p>【家族】 家庭に1台、体重計・体脂肪計を常備します。 家族の体重について、お互いに関心をもつようにします。</p>	<p>【関係機関】 職場で、やせや肥満の予防について意識啓発に努め、健康管理を促します。</p> <p>【市】 適正な体重について正しい知識の普及と意識啓発に努めます。</p>
<p>【家族】 適切な食生活を実践できるよう、家族で食事に気を配ります。 食生活の大切さを伝えます。</p>	<p>【関係機関】 飲食店や社員食堂は、低脂肪、減塩など健康に配慮したメニューの提供に努めます。 飲食店は、健康福祉事務所と協力し、メニューの栄養成分表示に努めます。</p> <p>【市】 食生活について、正しい知識の普及と意識啓発に努めます。</p>
<p>【家族】 自分のライフスタイルにあった運動ができるよう協力します。</p> <p>【地域】 仲間やサークルでスポーツを楽しみます。 スポーツイベントや、行事、教室を開催します。</p>	<p>【関係機関】 運動する機会の提供や、簡単な運動の紹介、運動をする際の留意点等の情報提供など、市民のスポーツ活動を支援します。</p> <p>【市】 スポーツ・レクリエーション活動の機会と場を提供します。 簡単な運動方法や運動する際の留意点の情報、スポーツサークルやスポーツ教室等の情報などを提供します。 子どもから高齢者までが参加できる地域スポーツクラブを支援します。</p>
<p>【家族】 日頃から健康について家族で話し合います。 家族の健康状態に気を配ります。</p>	<p>【関係機関】 職場で、健康づくりの意識啓発や健康診断の推進を図ります。</p> <p>【市】 「さんだ健康福祉フェア」などの啓発・交流事業を実施します。 健康づくりのための相談を行います。 健康診断や健康管理に対する情報提供、意識啓発を行います。 献血運動を推進します。</p>

しゃきしゃきの時期

青年期の健康目標	青年期の行動目標
<p>・ 歯の健康づくり 自分の歯を大切にしよう！</p> <p>自分の歯を定期的に観察し、口の健康に関心を持つようにしましょう。</p>	<p>虫歯や歯周病、歯の磨き方等について、正しい知識を得ます。 毎食後、丁寧に歯磨きをします。 かかりつけの歯科医をもちます。 年に1回は歯の健康チェックを受けます。</p>
<p>・ たばこの軽減 たばこは身体に悪い影響を及ぼします</p> <p>たばこが自分や周囲の人に与える影響を知り、禁煙や節煙に取り組みましょう。</p>	<p>たばこが健康に及ぼす影響を知ります。 禁煙に挑戦します。 子どもや妊婦の近くではたばこを吸いません。</p>
<p>・ お酒の軽減 お酒の飲みすぎに注意！</p> <p>お酒が自分に与える影響を知り、飲み過ぎに注意しましょう。</p>	<p>お酒が健康に及ぼす影響を知ります。 お酒について、自分の適量を知り、飲み過ぎないようにします。</p>
<p>・ 心の健康づくり 自分を大切に！こころのゆとりを持とう！</p> <p>自分の心と身体を知り、適度に休養をとりながら、自分らしい生活をしましょう。</p>	<p>友人や家族、近所の人など、人とのつながりを大事にします。 悩みがあれば、友人や家族など、周囲の人に相談します。 自分なりの休養方法(リラックスする方法)を見つけます。 自分なりのストレス解消方法を見つけます。 自分の自由な時間を作ります。 規則正しい生活を送り、十分な睡眠時間をとります。</p>
<p>・ 健康長寿 みんなでいきいき元気！ 長生きしよう！</p> <p>加齢や障害等に対する理解や認識を深めながら、自分や周囲の人が健康に過ごせるように努めましょう。</p>	<p>高齢者や障害者、妊産婦への思いやりを大切にします。 地域のボランティア活動に積極的に参加します。 ハンディキャップがあっても、積極的に外出します。</p>

家族や地域の取り組み	関係機関や市の取り組み
<p>【家族】 家族でかかりつけの歯科医をもちます。</p>	<p>【関係機関】 職域で、歯科保健に対する啓発を行います。</p> <p>【市】 歯の健康についての情報提供や意識啓発を行い、相談したり、学ぶ機会を設けます。 市内の歯科医療機関や歯科検診に関する情報提供を充実します。</p>
<p>【家族】 たばこの害について学び、正しい知識を共有します。 禁煙に協力します。</p> <p>【地域】 たばこの害について、正しい知識を伝えます。</p>	<p>【関係機関】 職場や公共の場の禁煙、分煙化を図ります。 職場で、たばこの害についての情報提供や意識啓発を図ります。</p> <p>【市】 たばこの害についての情報提供や意識啓発を図ります。</p>
<p>【家族】 お酒の害について学び、正しい知識を共有します。</p> <p>【地域】 お酒の害について、正しい知識を伝えます。 お酒を無理に勧めません。</p>	<p>【関係機関】 職場で、適正な飲酒についての情報提供や意識啓発を図ります。 職場では、お酒を無理に勧めません。</p> <p>【市】 適正な飲酒についての情報提供や意識啓発を図ります。</p>
<p>【家族】 普段からよく会話をし、家族の団らんを大切にします。</p> <p>【地域】 あいさつや声掛けをします。 近所の人や友人同士でお互いの悩みを話したり、相談します。</p>	<p>【関係機関】 心と身体の健康相談を充実します。 職場で、悩みを相談できる環境づくりを進めます。</p> <p>【市】 ストレスの解消や休養について学ぶ機会を設けます。 心と身体の健康相談を行います。</p>
<p>【家族】 生命の尊さ、人への思いやりの大切さを伝えます。</p> <p>【地域】 世代間の交流が図れる地域行事を催します。</p>	<p>【関係機関】 福祉に関する地域の各種団体は地域福祉の活動により一層取り組みます。</p> <p>【市】 ボランティアを受けたい人と、ボランティアをしたい人をつなぐ仕組みを整え、地域でのボランティア活動の活性化を支援します。</p>

壮・中年期



テーマ

「人として熟し、人生を楽しむ方法を探してみましよう」

社会的には活動的な時期であり、心身共に充実した時期です。一度、生活を見直し、自分らしく楽しく健康づくりを実践・継続していく時期です。

三田市の現状

壮・中年期では、食生活について、依然として適切な食事の内容や量について、理解している人は少ないようです。また、この時期から生活習慣病への関心が高くなりますが、その中で、健康診査の受診率は男性の方が高く、女性の受診率は低くなっています。壮・中年期では、特に、ストレスや不安を感じている人が多く、自殺者全体の50%を壮・中年期が占めます。壮中年期の自殺者のうち男性は70%を占めることから、比較的女性のほうが、ストレスや不安と自分なりにうまくつきあう方法を知っているようです。また、意識的に運動をこころがけている人は青年期同様少ないものの、女性ではこの時期から増加傾向がみられます。たばこやアルコールについても、青年期と同様によく吸い、よく飲む人が多いようです。この時期は、自分の健康づくりの必要性は十分に理解し、関心は高いものの、なかなか行動に結びつかないようです。健康管理が必要であると感じなければ、なかなか行動には移すことはできません。何かきっかけを捕らえることが大事になります。

基本目標

**できることからはじめよう！生活習慣病予防を！
こころ豊かに自分らしく生きましよう！
いつまでも すこやかな生涯を過ごしましよう！**

～重点ポイント～

この時期は、職場や家庭での責任も大きく、後半になると、退職や子どもの自立など第2の人生の転機を迎える時期です。また、身体機能が低下し、運動不足などをきっかけに少しずつ体力の低下が現れてきます。このため、自分の生活を振り返り、健康診断等で自分の身体状況を知り、生活習慣の改善、病気の早期発見、治療に努めることが大切になります。

はつらつの時期

<p>壮・中年期の健康目標</p>	<p>壮・中年期の行動目標</p>
<p>・ 適正な体重の維持 適正体重を維持していこう！</p> <p>自分に合った体重を知り、体重管理を心がけましょう。</p>	<p>自分の適正体重や体脂肪率を知ります。 毎日体重計に乗ります。</p>
<p>・ 適切な食生活の実践 栄養バランスのよい食事を摂ろう！</p> <p>自分の身体にあった量や質の食事をとるようにしましょう。</p>	<p>食生活に関して正しい知識をもちます。 ゆっくり、よく噛みます。 食事の量は、腹八分目にします。 3食きちんと食べます。 栄養バランスよく食べます。 地元の旬の食材を生かした食生活をします。 料理教室に参加します。 家族と一緒に楽しく食事します。 男性も女性も料理をします。</p>
<p>・ 運動習慣の確立 こまめに動こう！とにかく歩こう！</p> <p>自分に合った運動を見つけ、続けて行うようにしましょう。</p>	<p>掃除やガーデニングをするなど、生活の中でこまめに身体を動かします。 長く続けられる運動を見つけます。 家族や仲間と一緒にウォーキングをします。 色々なスポーツをする場に参加します。 車やエレベーター等を使わず、意識してなるべく歩きます。</p>

家族や地域の取り組み	関係機関や市の取り組み
<p>【家族】 家庭に1台、体重計・体脂肪計を常備します。 家族の体重について、お互いに関心をもつようにします。</p>	<p>【関係機関】 職域で、やせや肥満の予防について意識啓発に努め、健康管理を促します。</p> <p>【市】 生活習慣病予防やストレスの解消など心と身体の健康相談を充実します。 適正な体重について正しい知識の普及と意識啓発に努めます。</p>
<p>【家族】 食生活の大切さを伝えます。 家族そろって食事ができる機会を増やします。</p> <p>【地域】 地元の旬の食材を大切にします。</p>	<p>【関係機関】 飲食店や社員食堂は、低脂肪、減塩など健康に配慮したメニューの提供に努めます。 飲食店は、健康福祉事務所と協力し、栄養成分表示に努めます。 健康福祉事務所は、在宅栄養士会を育成します。</p> <p>【市】 食生活について、正しい知識の普及と意識啓発に努めます。 いずみ会と連携して食生活改善に向けた地域での組織的な活動を支援します。 旬の食材を生かした料理教室を開催したり、地域の料理教室に関する情報を提供します。</p>
<p>【家族】 ウォーキングなど、家族一緒に運動をします。 親子で体を動かすイベントに参加します。</p> <p>【地域】 仲間やサークルでスポーツをします。 スポーツイベントや、行事、教室を開催します。</p>	<p>【関係機関】 運動する機会の提供や、簡単な運動の紹介、運動をする際の留意点等の情報提供など、市民のスポーツ活動を支援します。</p> <p>【市】 多様な市民ニーズに対応した健康体力づくり教室やスポーツ教室などを推進します。 簡単な運動方法や運動する際の留意点の情報、スポーツサークルやスポーツ教室等の情報などを提供します。 子どもから高齢者までが参加できる地域スポーツクラブを支援します。 健康推進員と連携し、子どもから高齢者まで気軽に楽しめるウォーキングを地域で推進します。</p>

はつらつの時期

<p>壮・中年期の健康目標</p>	<p>壮・中年期の行動目標</p>
<p>・健康の自己管理 自分の健康をよく知ろう！</p> <p>正しい生活習慣を身につけ、健康の保持増進を心がけましょう。</p>	<p>自分の健康状態を把握します。 定期的に健康診断を受けます。 健康に不安があれば、早めに医師に相談します。 かかりつけ医をもちます。 病気になったときは、最初にかかりつけ医に診てもらいます。 複数の医療機関を受診する際は、医師にそのことを伝えます。 機会があれば、献血に参加します。</p>
<p>・歯の健康づくり 自分の歯を大切にしよう！</p> <p>歯の健康に関心をもち、積極的に虫歯予防・歯周病予防をしましょう。</p>	<p>自分の歯の状態にあった歯磨きをします。 かかりつけの歯科医をもちます。 年に1回は歯の健康チェックを受けます。</p>
<p>・たばこの軽減 たばこは身体に悪い影響を及ぼします</p> <p>たばこが自分や周囲の人に与える影響を知り、禁煙や節煙に取り組みましょう。</p>	<p>たばこが健康に及ぼす影響を知ります。 喫煙者は禁煙に挑戦します。 周囲の人に、たばこの煙で迷惑をかけません。</p>
<p>・お酒の軽減 お酒の飲み過ぎに注意！</p> <p>お酒が自分に与える影響を知り、飲み過ぎに注意しましょう。</p>	<p>お酒が健康に及ぼす影響を知ります。 お酒について、自分の適量を知り、飲み過ぎないようにします。 週2日は休肝日とします。</p>

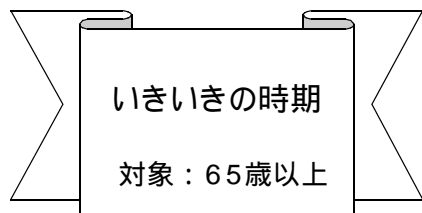
家族や地域の取り組み	関係機関や市の取り組み
<p>【家族】 日頃から健康について家族で話し合います。 家族の健康状態に気を配ります。</p>	<p>【関係機関】 職域で、健康づくりの意識啓発や健康診断の推進を図ります。</p> <p>【市】 生活習慣病の早期発見と予防を図るため、定期的な健康診断の受診を勧奨します。 かかりつけ医など、医療の受け方について普及、啓発を充実します。 健康診断や健康管理に対する情報提供や意識啓発を行い、相談したり学ぶ機会を設けます。 健康推進員と連携して地域での健康づくりの取り組みを推進します。</p>
<p>【家族】 家族でかかりつけの歯科医をもちます。</p>	<p>【関係機関】 職域で、歯科保健に対する啓発を行います。 健康福祉事務所は、地域活動歯科衛生士会を育成します。</p> <p>【市】 歯の健康についての情報提供や意識啓発を行い、相談したり、学ぶ機会を設けます。 市内の歯科医療機関や歯科検診に関する情報提供を充実します。</p>
<p>【家族】 たばこの害について学び、正しい知識を共有します。 禁煙に協力します。</p> <p>【地域】 たばこの害について、正しい知識を伝えます。</p>	<p>【関係機関】 職場の禁煙、分煙化を図ります。 職場で、たばこの害についての情報提供や意識啓発を図ります。</p> <p>【市】 たばこの害についての情報提供や意識啓発を図ります。 禁煙を希望する人をサポートするための相談や学習の機会を設けます。</p>
<p>【家族】 お酒の害について学び、正しい知識を共有します。</p> <p>【地域】 お酒の害について、正しい知識を伝えます。 お酒を無理に勧めません。</p>	<p>【関係機関】 職場で、適正な飲酒についての情報提供や意識啓発を図ります。</p> <p>【市】 お酒(適量)についての情報提供や意識啓発を図ります。</p>

はつらつの時期

<p>壮・中年期の健康目標</p>	<p>壮・中年期の行動目標</p>
<p>・心の健康づくり 自分を大切に！こころのゆとりを 持とう！</p> <p>（ストレスと上手につきあい、心にゆ とりをもった生活を送るようにしましょ う。）</p>	<p>趣味やグループ活動を通じて、あるいは職場等の仲間付き合いを大切に します。 家族や身近な人の心や気持ちの変化に目をむけます。 自分なりのストレス解消方法を見つけます。 自分の自由な時間を作ります。 心も身体も休養がとれる日を週に1日以上つくります。 規則正しい生活を送り、十分な睡眠時間をとります。</p>
<p>・健康長寿 みんなでいきいき元気！ 長生きしよう！</p> <p>（家庭や地域の中で、自分の役割 を見つけ、自分らしい生き方を探し ましょう。 また、加齢や障害等に対する理 解や認識を深めながら、自分や周 囲の人が健康に過ごせるように努め ましょう。健康保持や介護予防に努 め、必要に応じてリハビリに取り組み ましょう。）</p>	<p>家族や地域の人とコミュニケーションを深めます。 高齢者や障害者、妊産婦への思いやりを大切にします。 地域行事や自治会活動に参加します。 ボランティア活動に積極的に参加します。 機能回復訓練に取り組む家族や友人を支えます。 ハンディキャップがあっても、積極的に外出します。</p>

家族や地域の取り組み	関係機関や市の取り組み
<p>【家族】 家族と一緒にリフレッシュする時間をもちます。 普段からよく会話をし、家族の団らんを大切にします。</p> <p>【地域】 あいさつや声掛けをします。 近所の人や友人同士でお互いの悩みを話したり、相談します。</p>	<p>【関係機関】 心と身体の健康相談を充実します。 職域で、悩みを相談できる環境づくりを進めます。</p> <p>【市】 ストレスの解消や休養について学ぶ機会を設けます。 心と身体の健康相談を行います。</p>
<p>【家族】 生命の尊さ、人への思いやりの大切さを伝えます。 リハビリに取り組む家族を支えます。 家族が地域活動等に参加しやすいよう、協力します。 家族で地域の話題や情報の交換をします。</p> <p>【地域】 世代間の交流が図れる地域行事を催します。</p>	<p>【関係機関】 地域の各種団体は地域福祉の活動により一層取り組みます。</p> <p>【市】 介護予防の意識啓発を図り、心と身体の機能低下の予防・回復の取り組みを推進します。 高齢者、障害者が外出しやすい環境整備を促進します。 ボランティアを受けたい人と、ボランティアをしたい人をつなぐ仕組みを整え、地域でのボランティア活動の活性化を支援します。</p>

高齢期



テーマ

「人生の完熟期を充実して過ごす方法を見つけましょう」

人生が完成し豊かな収穫を得る時期で、毎日を自分らしく過ごす為に、自らの健康管理に気をつけ、生涯現役であることを目指していく時期です。

三田市の現状

高齢期では、食生活について、半数以上の人が必要な食事の内容や量を認識しています。また、この時期から積極的に健康づくりに取り組んだり、健康診査を受診する人も約7割と増加します。高齢期には、意識的に運動を心がけている人が増加する一方で、体力や気力が低下するためか、運動をしない人も増加しています。また、自分の健康や病気がストレスの大きな要因になっています。

基本目標

できることからはじめよう！生活習慣病予防を！
こころ豊かに自分らしく生きましょう！
いつまでも すこやかな生涯を過ごしましょう！

～重点ポイント～

この時期は、これまで働いていた人にとっては、退職して職場から離れることになり、これからの高齢期を迎えるにあたり、新しい生活や社会に適応していくことが大事になります。また、この時期から特に健康や体力への不安、健康づくりへの関心が高まる時期です。そのため、自分なりに健康に過ごせるよう、日常生活において生きがいや楽しみを持ち、毎日をいきいきと過ごすことが大切です。

いきいきの時期

高齢期の健康目標	高齢期の行動目標
<p>・ 適正な体重の維持 適正な体重を維持していこう！</p> <p>自分に合った体重を知り、体重管理を心がけましょう。</p>	<p>自分の適正体重を知ります。 自分で日を決めて、定期的に体重計に乗ります。</p>
<p>・ 適切な食生活の実践 栄養バランスのよい食事を摂ろう！</p> <p>食事を楽しみ、心と身体に良い食生活を実践しましょう。</p>	<p>ゆっくり、よく噛みます。 食事の量は、腹八分目にします。 家族で楽しく食事をします。 食事を楽しみ、多様な食材を使う工夫をします。 男性も女性も料理をします。</p>
<p>・ 運動習慣の維持 こまめに動こう！とにかく歩こう！</p> <p>体力を維持するために、自分に合った無理のない運動を続けましょう。</p>	<p>自分のできることは、自分で行い、生活の中でこまめに身体を動かします。 自分のペースで楽しく歩きます。 外出や日常の運動を楽しみます。</p>

家族や地域の取り組み	関係機関や市の取り組み
<p>【家族】 家庭に1台、体重計・体脂肪計を常備します。</p>	<p>【関係機関】 やせや肥満の予防について意識啓発に努め、健康管理を促します。</p> <p>【市】 生活習慣病予防やストレスの解消など心と身体の健康相談を充実します。 適正な体重について正しい知識の普及と意識啓発に努めます。</p>
<p>【家族】 食生活が大切なことを伝え、栄養が偏らないよう気を配ります。 楽しく、おいしく食事ができる環境を整えます。</p> <p>【地域】 良好な食生活を育む機会をつくれます。 地元の旬の食材を大切にします。 地域で集まり、楽しく食事ができる機会をつくれます。</p>	<p>【関係機関】 飲食店などでは低脂肪、減塩など健康に配慮したメニューの提供に努めます。 飲食店は、健康福祉事務所と協力し、栄養成分表示に努めます。</p> <p>【市】 食生活について、正しい知識の普及と意識啓発に努めます。 いずみ会と連携して食生活改善に向けた地域での組織的な活動を支援します。 多様な食材を生かした料理教室を開催したり、簡単で美味しい料理の紹介などに努めます。</p>
<p>【家族】 散歩など、体を動かすよう声をかけたり、協力します。</p> <p>【地域】 声を掛け合って外出する機会をつくれます。 仲間やサークルで身体を動かします。 スポーツイベントや、行事、教室を開催します。 高齢者の体力に応じた運動サークルをつくれます。</p>	<p>【関係機関】 簡単な運動の紹介や、身体を動かす機会と場の提供を行います。</p> <p>【市】 簡単な運動の紹介や、身体を動かす機会と場の提供を行います。 多様な市民ニーズに対応した健康体力づくり教室やスポーツ教室などを推進します。 簡単な運動方法や運動をする際の留意点の情報、スポーツサークルやスポーツ教室等の情報などを提供します。 子どもから高齢者までが参加できる地域スポーツクラブを支援します。</p>

いきいきの時期

高齢期の健康目標	高齢期の行動目標
<p>・健康の自己管理 自分の健康をよく知ろう！</p> <p>自分の健康状態を知り、健康を大切にしたい生活をしましょう。</p>	<p>自分の健康状態を把握します。 定期的に健康診断を受けます。 健康に不安があれば、早めに医師に相談します。 かかりつけ医をもちます。 病気になったときは、最初にかかりつけ医に診てもらいます。 複数の医療機関を受診する際は、医師にそのことを伝えます。</p>
<p>・歯の健康維持 自分の歯を大切にしよう！</p> <p>生涯を通じて自分の歯で食事ができるよう、歯の健康維持に努めましょう。</p>	<p>自分の歯の状態にあった歯磨きや入れ歯の手入れをします。 定期的に歯の健康チェックを受けます。</p>
<p>・たばこの軽減 たばこは身体に悪い影響を及ぼします</p> <p>たばこが自分や周囲の人に与える影響を知り、禁煙や節煙に取り組みましょう。</p>	<p>たばこが健康に及ぼす影響を知ります。 喫煙者は禁煙に挑戦します。 周囲の人に、たばこの煙で迷惑をかけません。</p>
<p>・お酒の軽減 お酒の飲みすぎに注意！</p> <p>お酒が自分に与える影響を知り、飲み過ぎに注意しましょう。</p>	<p>お酒が健康に及ぼす影響を知ります。 お酒とは、ほどほどに付き合うようにします。</p>

家族や地域の取り組み	関係機関や市の取り組み
<p>【家族】 家族の健康状態に気を配ります。</p> <p>【地域】 地域での健康づくりの取り組みを推進します。 地域で健康診断受診の声かけをします。</p>	<p>【関係機関】 健康づくりの意識啓発や健康診断の推進を図ります。</p> <p>【市】 生活習慣病の早期発見と予防を図るため、定期的な健康診断の受診を勧奨します。 かかりつけ医など、医療の受け方について普及、啓発を充実します。 健康診断や健康管理に対する情報提供や意識啓発を行い、相談したり学ぶ機会を設けます。</p>
<p>【家族】 家族でかかりつけの歯科医をもち、受診するときは協力します。</p>	<p>【関係機関】 歯科保健に対する啓発を行います。</p> <p>【市】 歯の健康についての情報提供や意識啓発を行い、相談したり、学ぶ機会を設けます。 市内の歯科医療機関や歯科検診に関する情報提供を充実します。</p>
<p>【家族】 たばこの害について学び、正しい知識を共有します。</p> <p>【地域】 たばこの害について、正しい知識を伝えます。</p>	<p>【関係機関】 公共の場での禁煙、分煙化を図ります。</p> <p>【市】 禁煙を希望する人をサポートするための相談や学習の機会を設けます。</p>
<p>【家族】 お酒の害について学び、正しい知識を共有します。</p> <p>【地域】 お酒の害について、正しい知識を伝えます。 お酒を無理に勧めません。</p>	<p>【市】 お酒(適量)についての情報提供や意識啓発を図ります。</p>

いきいきの時期

高齢期の健康目標	高齢期の行動目標
<p>・心の健康づくり 自分を大切に！こころのゆとりを 持とう</p> <p>友人、知人との交流を積極的に 楽しみながら、ゆとりをもって生活す るようにしましょう。</p>	<p>友人や地域の人と積極的に交流します。 自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践します。</p>
<p>・健康長寿 みんなでいきいき元気！ 長生きしよう！</p> <p>自分でできることは積極的に行 い、家の中に閉じこもることなく、病 気や障害があっても、自分の楽しみ や生きがいをみつけたり、家庭や地 域の中で自分の役割をみつけたり、自 分らしくいきいきとした毎日を過ご しましょう。</p> <p>また、家庭内での転倒に注意す るとともに、健康保持や介護予防に 努め、必要に応じて機能回復訓 練に取り組みましょう。</p> <p>機能回復訓練に取り組む家族 や友人を支えましょう。</p>	<p>自分でできることは、自分でします。 積極的に外出します。 家族や地域の人とコミュニケーションを深めます。 地域で実施する趣味やスポーツ等の活動や、ボランティア活動に積極的 に参加します。 身体機能が低下しないよう、運動習慣の維持に努めます。 身体機能が低下しないよう、必要に応じて積極的にリハビリをします。 病気やハンディキャップと前向きに付き合います。</p>

家族や地域の取り組み	関係機関や市の取り組み
<p>【家族】 心の状態や変化に気を配ります。 普段からよく会話をし、家族の団らんを大切にします。</p> <p>【地域】 あいさつや声掛けをします。 近所の人や友人同士で気にかけて、声掛けをし、集まる機会や場をつくります。 友人同士でお互いの悩みを相談します。</p>	<p>【関係機関】 高齢者の心と身体の健康相談を充実します。</p> <p>【市】 ストレスの解消や休養について学ぶ機会を設けます。 心と身体の健康相談を行います。</p>
<p>【家族】 家の中で閉じこもりがちにならないよう、外出や友人等との交流について、心と身体を支えます。 生命の尊さ、人への思いやりの大切さを話し合います。</p> <p>【地域】 世代間の交流が図れる地域行事を催します。 外出支援につながる地域での集いの機会を提供します。</p>	<p>【市】 介護予防の意識啓発を図り、心と身体の機能低下の予防・回復の取り組みを推進します。 高齢者、障害者が外出しやすい環境整備を促進します。 老人クラブ・高齢者支援センター等関係機関と連携して健康づくりの取り組みを推進します。</p>

【注目指標】

いきいき元気世代共通

健康目標 . 適正な体重の維持

【指標】30歳～60歳未満の肥満者の割合(%)	現状値	目標値	
	H12	H17	H22
	(男)27.1	減少	15以下
	(女)17.1	減少	13以下
【指標】自分の適正体重を認識し、適正体重の維持を心がけている人の割合(%)	現状値	目標値	
	H13	H18	H23
	59.8	63.0	65.0

健康目標 . 適切な食生活の実践

【指標】適切な食事の実践ができる人の割合(%)	現状値	目標値	
	H13	H18	H23
	48.3	56.0	63.0

健康目標 . 運動の実践

【指標】運動・体力づくりをしている市民の割合(%)	現状値	目標値	
	H13	H18	H23
	30.8	40.0	50.0以上
	【指標】継続して運動できている人の割合(%)	現状値	目標値
H13		H18	H23
16.4		26.0	36.0

健康目標 . 健康の自己管理

【指標】かかりつけ医をもつ世帯の割合(%)	現状値	目標値	
	H13	H18	H23
	43.1	55.0	66.0
	【指標】この1年間で健康診断を受けた人の割合(%)	現状値	目標値
H13		H18	H23
67.0		73.0	78.0
【指標】健康づくりに取り組んでいる人の割合(%)		現状値	目標値
	H13	H18	H23
	55.9	65.0	73.0

いきいき元気世代共通

健康目標 . 歯の健康づくり

【指標】この1年間で歯科検診を受けた人の割合
(%)

現状値	目標値	
H13	H18	H23
-	20.0	30.0

健康目標 . たばこの軽減

【指標】成人の喫煙率(%)

現状値	目標値	
H13	H18	H23
24.6	18.0	11.0

健康目標 . お酒の軽減

【指標】成人のお酒を「よく飲む」人の割合(%)

現状値	目標値	
H13	H18	H23
28.5	21.0	14.0

健康目標 . 心の健康づくり

【指標】1か月の間に不安や悩み・ストレスを感じた人の割合(%)

現状値	目標値	
H13	H18	H23
24.1	19.0	13.0

健康目標 . 健康長寿

【指標】健康と感じている人の割合(%)

現状値	目標値	
H13	H18	H23
79.0	84.0	89.0

【指標】65歳～74歳人口に占める要介護認定者の割合(%)

現状値	目標値	
H13	H18	H23
3.3	減少	3.0