

やってみよう

続けよう

まごまごろとからだの

健康づくり



• 三田 すこやか・いきいきプラン •

平成15年(2003年)3月

三 田 市

## は じ め に

日本人の平均寿命は、食生活の改善や環境対策、医療の充実等により毎年記録を延伸し、「健康寿命（元気で活動的に暮らすことができる長さ）」でも世界一となるなど、「人生80年時代」と言われる長寿社会を迎えました。



一方、子どもの数は年々減少し、これまで経験したことのない少子・高齢化社会が目前に迫っています。また、食生活や運動習慣、生活様式などの変化に伴い、がんや心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病や心身症の増加が大きな問題となっています。

こうした中、国では、平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を策定するとともに、平成14年度には「健康増進法」を公布し、個人の主体的な健康づくりの支援や環境整備などを進めているところです。

本市におきましては、人口増は一段落したものの、高齢者人口の増加や出生率の低下、子育て家庭の核家族化などが進行し、生活習慣病の予防や健康づくりによる健康長寿の延伸をはじめ、母子保健の高度化、子育て支援の充実など、市全体で全ての世代を通じた健康づくりの取り組みが重要な課題となっています。

このため、昨年4月にスタートし、21世紀のまちづくりの指針となる第3次総合計画「輝き三田21」の個別計画として、今回「健康さんだ21計画」を策定しました。

この計画では、一人ひとりの市民が自らの健康を見つめ直し、自分なりの健康づくりを積極的に実践するための具体的な目標と取組を掲げ、家族や地域、行政や関係機関・団体など市全体で、市民の健康生活を支え、誰もが手軽に健康づくりができる「健康生活推進のまちさんだ」の実現をめざしています。

市では、この計画の実現に向けてきめ細かな施策を推進してまいりますので、より一層のご理解とご支援をお願い申し上げますとともに、市民、事業所、関係機関・団体の皆様方には、計画の趣旨をご理解いただき、積極的に健康づくりの実践活動に取り組んでいただけることを願って止みません。

最後に、本計画の策定にあたり、健康づくりアンケートやインタビュー等を通じて貴重なご意見・ご提案をいただきました多くの市民や各種団体の皆様と、ご指導、ご協力をいただきました「三田市健康福祉審議会」委員の皆様、心から感謝を申し上げます。

平成15年3月

三田市長 岡田義弘

**第1章 「健康さんだ21計画」策定にあたって**

- 1 計画策定の趣旨 . . . . . 1
- 2 基本理念 . . . . . 2
- 3 基本方針 . . . . . 3
- 4 計画の性格 . . . . . 3
- 5 計画期間 . . . . . 5
- 6 計画の位置づけ . . . . . 5

**第2章 三田市の現状**

- 1 三田市の人口 . . . . . 7
- 2 統計でみる三田市の健康状況 . . . . . 11
- 3 市民の「健康意識」、「健康づくり」の状況 . . . . . 17  
(市民健康づくりアンケート調査、市民健康づくり・子育てインタビュー等より)

**第3章 健康づくりの目標と取り組み**

- 1 . 目標体系図 . . . . . 33
- 2 . すこやか親子計画 . . . . . 35
  - ・妊娠・出産期 . . . . . 35
  - ・乳幼児期 . . . . . 39
  - ・少年・思春期 . . . . . 45
- 3 いきいき元気計画 . . . . . 51
  - ・青年期 . . . . . 51
  - ・壮・中年期 . . . . . 57
  - ・高齢期 . . . . . 65

## 第4章 健康づくりの実践（やってみよう！）

- 1 基本的な考え方 . . . . . 75
- 2 実践するにあたって . . . . . 76

### やってみよう（行動変容モデルを活用した取り組み）

- 1 毎日朝食を食べます . . . . . 78  
(少年・思春期、青年期)
- 2 栄養バランスの良い食事をします . . . . . 80  
(妊娠・出産期、青年期、壮・中年期、高齢期)
- 3 自分で楽しく、長く続けられる運動を見つけます . . . . . 82  
(青年期、壮・中年期)
- 4 外出や日常の運動を楽しみます . . . . . 86  
(高齢期)
- 5 子どもの歯の仕上げ磨きをします . . . . . 90  
(乳幼児期の保護者)
- 6 食後には歯磨きをします . . . . . 92  
(妊娠・出産期、少年・思春期、青年期、壮・中年期、高齢期)
- 7 定期的に健康診断を受けます . . . . . 94  
(青年期、壮・中年期、高齢期)
- 8 子育ての不安や悩みに対処します . . . . . 96  
(乳幼児期の保護者)
- 9 子どもとの関わり方などの不安や悩みに対処します . . . . . 98  
(少年・思春期の保護者)
- 10 自分で上手にストレスを解消します . . . . . 100  
(妊娠・出産期、少年・思春期、青年期、壮・中年期、高齢期)
- 11 喫煙者は禁煙に挑戦します . . . . . 102  
(妊娠・出産期、青年期、壮・中年期、高齢期、の喫煙者)
- 12 お酒は適量を楽しみ、飲みすぎに注意します . . . . . 106  
(青年期、壮・中年期、高齢期)

- 3 健康まめ知識 . . . . . 110

## 第5章 計画の推進体制と市の取り組み

- 1 計画の推進体制と評価 . . . . . 119
- 2 重点的な取り組み . . . . . 122
- 3 市の取り組み一覧 . . . . . 124

## 参考資料

- 1 . 項目別にみた各ライフステージの取り組み
- 2 . 「健康日本21」、「健やか親子21」の指標からみた三田市の数値データ
- 3 . 高齢者保健福祉計画、母子保健計画の概要
- 4 . 数値目標設定の考え方
- 5 . 計画策定までの取り組み