

## 健康寿命の延伸

資料3-1

基本理念

だれもが健康に関心を持ち 自分らしく健やかに暮らせるまち

基本方針

健康的な生活習慣の実践と健康状態の改善

社会全体で進める健康づくり

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

分野	行動目標（市民の取組）				取組方針（柏崎市の取組）
	妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期・壮年期	高齢期	
健 康 増 進 計 画	◇ 食事の適量を理解し、栄養バランスのよい食事をします ◇ 自分の体に合った適正な体重を目指します				◇ 適正な体重とバランスのよい食生活を維持できるよう、実践的な食習慣の定着を目指します
	・ 妊娠前から適正体重を保つための生活習慣を身に付けます。 ・ 健診診断を受け、健康状態を確認します。 ・ 家族で規則正しい生活を心掛けます。 ・ 食事や栄養について正しい知識を知り、望ましい食生活を実践します。				・ 子どもの頃からの健康的な食生活について啓発します。 ・ 減塩やバランスの良い食事など、健康的な食生活について指導します。 ・ 自分の体に見合った食事の適量と適正体重の重要性を指導します。 ・ 高齢者の栄養とフレイル予防に関する知識を啓発します。 ・ 「毎月18日19日はいい歯・食育の日」を推進します。
	◇ 歯・口腔の健康が全身の健康に関わることを理解し、自分に合った適切な口腔ケアを実践します ◇ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます				◇ 歯・口腔の健康に関する正しい知識や、定期的な歯科健診受診の重要性を普及啓発します
1 栄 養 ・ 食 生 活	・ 毎日の生活リズムを整えます。 ・ 健康的な食習慣を身に付けます。 ・ 自分の身体に关心を持ちます。				・ 体重測定・健康診断などの健康管理を行い、健康を意識した食生活を実践します。 ・ 健康を保つため、自分の適性体重を理解します。 ・ 食事の適量を知り、食生活の改善に努めます。
	・ 体重測定・健康診断などの健康管理を行い、健康を意識した食生活を実践します。 ・ 身体状況に見合ったバランスのとれた食事を心掛けます。				・ 体重測定・健康診断などの健康管理を行い、健康を意識した食生活を実践します。 ・ 身体状況に見合ったバランスのとれた食事を心掛けます。
2 歯 ・ 口 腔 の 健 康	◇ 歯・口腔の健康が全身の健康に関わることを理解し、自分に合った適切な口腔ケアを実践します ◇ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けます				◇ 歯・口腔の健康に関する正しい知識や、定期的な歯科健診受診の重要性を普及啓発します
	・ 妊娠中の適切な時期に歯科健診や歯科治療を受けます。 ・ 每食後の歯みがきを習慣にします。 ・ 保護者が仕上げみがきを行います。 ・ おやつの量や回数を決めて食べます。 ・ ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身に付けます。				・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診受診の重要性を広く周知します。 ・ 年代に応じた適切な口腔ケアを指導します。 ・ フッ化物応用によるむし歯予防対策を推進します。 ・ 健全な口腔機能の獲得・発達・維持向上を支援します。 ・ 歯・口腔の健康と全身の健康の関わり、さらにむし歯・歯周病予防に必要な知識を普及啓発します。 ・ オーラルフレイル予防の普及啓発を行います。 ・ 望ましい食生活やよく噛んで食べる習慣の定着を図るため、食育と連携して取り組みます。 ・ 「毎月18日19日はいい歯・食育の日」を普及・推進します。
3 身 体 活 動 ・ 運 動	◇ 体を動かす楽しさを知り、無理なく運動を続けます				◇ 気軽に体を動かすことができる機会をつくるとともに、一人でも多くの市民が、運動に関心を持ち、自分に合った運動を継続できるように支援します
	・ 運動遊びを通して体を動かす機会をつくります。 ・ 親子で一緒に体を動かす楽しさを見付けます。 ・ いろいろな動きを経験して、体を使う基礎を育てます。				・ 仲間と一緒に体を動かす楽しさを経験します。 ・ 毎日の生活の中で、体を動かす時間をつくります。 ・ 様々な運動遊びやスポーツを経験し、自分の得意を見付けます。
	・ 通学・通勤や家事など、日常動作を活かして運動量を増やします。 ・ 無理なく続けられる運動を見付けます。 ・ 家族や職場の仲間と一緒に体を動かす時間をつくります。				・ 自分の体力や健康状態に合わせて、無理なく続けられる運動習慣を身に付けます。 ・ 地域や仲間と一緒に体を動かす楽しみを広げます。 ・ フレイルを防ぎ、健康や動ける身体を維持するために、運動を習慣として続けます。
	・ 運動に関する事業や活動、施設の情報を提供し、市民が自分に合った運動に取り組めるよう支援します。 ・ 公園や公共施設を活用し、気軽に参加できる健康づくり教室やイベントを開催します。 ・ 子どもたちが天候を問わず、通年で体を動かして遊べる場所や施設を確保します。 ・ 学校や企業・団体・地域などと連携し、子どもから大人までライフステージに応じた運動習慣づくりを推進します。 ・ ICTや健康アプリを活用し、一人ひとりが運動状況を把握・継続しやすい仕組みをつくります。 ・ 冬場でも体を動かせるように、自宅や施設で取り組める運動を啓発します。				・ 運動に関する事業や活動、施設の情報を提供し、市民が自分に合った運動に取り組めるよう支援します。 ・ 公園や公共施設を活用し、気軽に参加できる健康づくり教室やイベントを開催します。 ・ 子どもたちが天候を問わず、通年で体を動かして遊べる場所や施設を確保します。 ・ 学校や企業・団体・地域などと連携し、子どもから大人までライフステージに応じた運動習慣づくりを推進します。 ・ ICTや健康アプリを活用し、一人ひとりが運動状況を把握・継続しやすい仕組みをつくります。 ・ 冬場でも体を動かせるように、自宅や施設で取り組める運動を啓発します。

分 野	行動目標（市民の取組）				取組方針（柏崎市の取組）		
	妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期・壮年期	高齢期			
	◇ 喫煙の健康への影響を理解し、禁煙や受動喫煙防止に取り組みます ◇ お酒の適量を知り、生活習慣病のリスクを減らします ◇ お酒やたばこに頼らないリフレッシュ方法を見付けます	◇ 喫煙・飲酒が胎児や子どもに与える影響を知り、お酒・たばこは控えます。	◇ 喫煙・飲酒が身体に与える影響を正しく理解します。 ・ 分煙・禁煙や適正飲酒など、自分の将来や周囲に配慮した健康づくりに取り組みます。 ・ 喫煙、飲酒以外のストレス解消法を見付けます。	・ 喫煙・飲酒が胎児や子どもに与える影響を知り、お酒・たばこは控えます。	◇ 喫煙や飲酒の健康への影響について、普及啓発に取り組みます ◇ ライフステージにあった喫煙・受動喫煙防止に向けた取組を推進します		
健 康 増 進 計 画	4 喫 煙 ・ 飲 ・ 酒 C O P D	・ 喫煙・飲酒が胎児や子どもに与える影響を知り、お酒・たばこは控えます。	・ 喫煙・飲酒が身体に与える影響を正しく理解します。 ・ 分煙・禁煙や適正飲酒など、自分の将来や周囲に配慮した健康づくりに取り組みます。 ・ 喫煙、飲酒以外のストレス解消法を見付けます。	・ 喫煙・飲酒が胎児や子どもに与える影響を知り、お酒・たばこは控えます。	・ 各種健(検)診、健診結果説明会、健康教室、乳幼児健診などの場や広報紙を利用し、喫煙・受動喫煙の害やCOPD、適正飲酒についての啓発を行います。 ・ 喫煙をやめたい人や、健診データで喫煙による生活習慣病の発症リスクが高い人に、禁煙外来の情報提供等の相談支援を行います。 ・ 妊産婦や子育て世代の保護者に対し、喫煙や飲酒による健康への影響について、ライフコースアプローチを踏まえた普及啓発を行います。		
	5 こ こ ろ の 健 康	・ こころの病気の予防や早期相談の大切さを理解します ・ 自分なりの発散方法を見付け、ストレスと上手く付き合います ・ 規則正しい生活で、質の良い睡眠をとります	・ 出産前後特有のこころの変化について家族も一緒に理解し、こころの健康管理に努めます。 ・ メディアによる子どものこころの影響を知り、メディアを使用する際のルールを決めます。 ・ 親子のふれあい時間を意識的に持ち、愛着形成を大切にします。 ・ 子育て支援(サービス等)を利用し、不安を一人で抱え込まないようにします。	・ 早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えます。 ・ SNSの適切な使い方を知り、SNSを使用する際の自己管理ができる力を身に付けます。 ・ 色々な体験を通して、自己肯定感や困難に向き合う力(レジリエンス)を育てます。	・ 趣味・楽しみ・生きがいなど自分なりのリフレッシュ方法を見付けます。 ・ ワークライフバランスについて考え、こころも身体も余裕のある生活に努めます。	・ 高齢期特有のこころの変化について、理解します。 ・ 趣味や生きがいを見付け、家庭・地域・仕事で自分の役割を持ちます。 ・ 近所、地域の人、友人ととのつながりを大切にします。	・ こころの健康づくりとともに、質の良い睡眠や休養をとることの重要性を周知します ・ 関係機関と連携しながら、悩みなどを相談しやすい環境づくりの推進を図り、こころの健康づくりを推進します
	(悪 性 新 が 生 物 ) 6	・ 睡眠の大切さを知り、心身の休養を十分にとります。 ・ 悩みを相談できる人や相談できる場を持ちます。 ・ 家族や親しい人のいつもと違う変化に気付いたら、声をかけ、必要に応じて医療機関を受診するなど、専門的な支援を受けます。	・ がんについて正しい知識を持ち、日頃の生活習慣を意識します ・ 早期発見のため、継続して検診を受けます ・ 精密検査は必ず受けます	・ がんの発症を予防するための正しい知識を学びます。 ・ がんの発症に関連のある喫煙・飲酒・運動・食生活について意識し、生活習慣を見直します。 ・ がん検診の必要性を理解します。 ・ がんの早期発見のため、自覚症状がなくても、適切な年齢・受診間隔で定期的に検診を受けます。 ・ 精密検査の対象になった場合は、必ず医療機関で検査を受けます。 ・ 自覚症状がある場合は、検診を待たずに必ず医療機関を受診します。	・ がん検診受診や望ましい生活習慣・自己管理に向けた啓発を行います ・ 受診しやすい健(検)診体制を整備します ・ 未受診者や精密検査対象者に対する受診勧奨を行います	・ がん予防のための生活習慣やワクチン接種、がん検診や肝炎ウイルス検診に関する正しい知識と情報を提供します。 ・ 地域・関係機関と協力し、がんについての健康教育を充実させます。 ・ がん検診を受ける方法をわかりやすく周知します。 ・ 検診機関や医療機関との連携をより強化し、特定健診とがん検診の複数健(検)診を同時に受診できるようにするなど、健(検)診を受けやすい体制を整えます。 ・ 健(検)診のオンライン予約システムや、電子申請を活用した手続き等、デジタル技術を活用し、利便性の向上を図ります。 ・ がん予防・がん検診に関する普及啓発等、企業との連携を図ります。 ・ 子宮頸がん検診や乳がん検診のクーポン配布などを行い、AYA世代(15歳～39歳)などの若年層や働き盛り世代に向けた受診勧奨を強化します。 ・ がん検診未受診者には、個別に受診勧奨を行います。 ・ 精密検査対象者には、必ず医療機関へ受診してもらうよう働きかけます。 ・ アピアランスケアのため、医療用補整具購入費助成事業等を行うことで、がん患者の生活支援を行います。	

健 康 増 進 計 画	分 野	行動目標（市民の取組）				取組方針（柏崎市の取組）
		妊娠期・乳幼児期	学童期・思春期	青年期・壮年期	高齢期	
	7 ・循環器病 ・糖尿病 ・尿器疾患	<p>◇ 特定健診で自分の体を知り、生活習慣病を予防します</p> <p>◇ 自分の体と向き合い、早めに受診して健康を守ります</p>				◇ 生活習慣病の発症と重症化を防ぐため、各年代に応じた対策に取り組みます
	8 ・骨粗鬆症	<p>◇ 骨粗しょう症やロコモティブシンドロームについての知識を深め、予防に取り組みます</p> <p>◇ 骨粗しょう症検診を受けます</p>				◇ 骨粗しょう症やロコモティブシンドロームについて正しい知識を啓発します
	9 地健康づくり支援する	<p>◇ 一人ひとりが健康を意識し、周りの人に声をかけ合いながら健康づくりを広めます</p> <p>■市民の取組■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりに関する事業やイベントに関心を持ち、参加します。</li> <li>・地域の行事や活動に積極的に参加します。</li> </ul> <p>■地域の取組■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で実施する事業やイベントで積極的に健康づくりの人材や団体の周知を行います。</li> <li>・既存の事業を含め、「健康づくり」を切り口とした取組を通じて、健康づくりに関する情報発信を積極的に行います。</li> <li>・健康づくりの人材や団体等と連携した活動を実施します。</li> <li>・地域で健康づくりを推進するために必要となる人材を発掘し、人材育成につなげます。</li> <li>・健康づくりのための仲間づくりを行います。</li> </ul> <p>■企業の取組■</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・関係機関・団体は、それぞれの取組を発信し、お互いに理解を深めます。</li> <li>・関係機関・団体と連携しながら、健康づくり活動に取り組みます。</li> </ul>				◇ 健康づくりの担い手となる人材や団体、企業等と協働して、裾野の広い健康づくり活動を推進します