

健康づくりの主役はあなた  
その取り組みを 社会全体で応援します!!

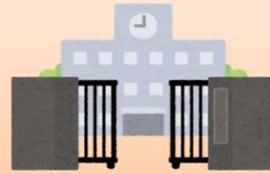
たとえば・・・



企業等は従業員や家族に対し、健診を受けるようすすめます



健診を受けやすい体制づくりに取り組みます



生活習慣病予防など健康づくりにつながる教育を実施します



あなたも身近な人の健康づくりを支える応援者!!



健康づくり活動を通して仲間づくりを行います



地域のイベント等で健康に関する普及啓発を行います



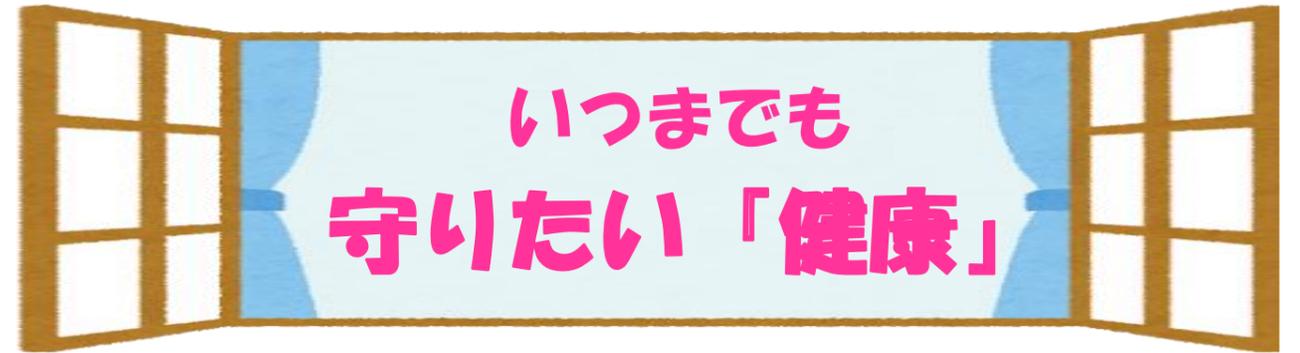
スポーツ施設は運動の正しい知識や実践に向けたアドバイスを行います



健康づくりの担い手となる人材育成や関係機関のネットワークづくりをすすめます



飲食店、スーパー等は健康的な食生活を応援します



・・・ですが、  
今、柏崎市民の健康の状況で心配なことがあります。



子どもの**むし歯**が県平均に比べ多い。市の口腔健診の受診者の7~8割に**歯周病**がある。

**がん**は死亡原因の第1位!でも、**がん検診**を受けている人は少ない。

**自殺**する人の割合が全国に比べ高い。20~30歳代の死因第1位は自殺である。

介護が必要となる原因の3分の2は**筋力低下**と**生活習慣病**が関係している。

働き盛りの年代に**肥満**が多い。特に男性は10人中3人が**肥満**である。

20歳代の半分の人が**朝食を毎日食べていない**。

自分自身、家族の人で 心当たりはありますか?

一人ひとりが健康づくりの実践者、  
みんなで支え合い、  
笑顔でつながるまちを目指します。

毎日の生活の中に、健康を保つ**秘訣**があります。  
みんなで取り組みましょう!!

中面につづく

健康みらい柏崎21はあなたの健康づくりを応援する計画です



柏崎市第二次健康増進計画  
「健康みらい柏崎21」概要版  
(平成28年度~平成37年度)

平成28年4月  
編集・発行 柏崎市福祉保健部元気支援課  
〒945-0061 新潟県柏崎市栄町18番26号  
Tel 0257-20-4210(代) Fax 0257-22-1077  
E-mail genki@city.kashiwazaki.lg.jp  
URL <http://www.city.kashiwazaki.lg.jp>

市ホームページに計画書の全文を掲載していますので、ご覧ください。



# こどもから高齢者まで、健康のために市民の皆さんができること



自分の年代のところを確認しましょう！  
特にその年代で身につけてほしい内容です

	0歳	6歳	13歳	19歳	40歳	65歳	80歳～					
	乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	高齢期	高齢期					
<b>計画の取組方針</b>	体と生活習慣の基礎・基本的な信頼関係を育む時期		体と心の基礎をつくり、基本的な生活習慣や社会性を身につける時期		望ましい生活習慣を身につけ、人間関係の大切さを学ぶ時期		就労・子育てなど生活環境が大きく変化する中で、健康への関心を高め、生活習慣を見直す時期	家庭・職場・地域などで中心的な役割を担いながら、高齢期に備え健康を維持する時期	老化と上手くつき合い、生きがいも豊かな収穫を目指す時期			
<b>栄養・食生活</b>  望ましい食生活のリズムと適正な量やバランスのとれた食事の実践をめざします	1日3食食べる習慣を身につける		塩分少なめ、野菜をしっかりとる		主食・主菜・副菜をそろえる		適正体重を保つ	たん白質を毎食食べる	家族や仲間などと楽しく食事する			
<b>歯・口腔の健康</b>  歯や口腔の健康を保つための生活習慣や食習慣を身につけるとともに、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診することをめざします	仕上げみがきをする		食べたら歯をみがく習慣を身につける		歯間ブラシやデンタルフロスも使ってみがく		入れ歯の人は毎日洗う	よく噛んで食べる	お口の体操をする	おやつや甘味飲料をとりすぎない	かかりつけ歯科医を持ち、定期的な検診や指導を受ける	
<b>身体活動・運動</b>  体を動かす楽しさ、大切さを知り、自分に合った身体活動、運動の習慣化をめざします	外あそびなど体を動かす		自分にあった運動を続ける		筋力を保つための運動をする							
<b>喫煙・飲酒</b> 「禁煙」や「適正飲酒」を実行し、たばこやアルコールによる健康被害の減少をめざします	身体への影響について学び、お酒は飲まない		お酒は適量を心がける		妊娠中・授乳中は飲まない・吸わない					身体への影響について学び、たばこは吸わない	禁煙・分煙に取り組む	
<b>こころの健康</b>  ストレスへの対応や良質な睡眠などこころの健康づくりに努めます こころの病気の予防、早期相談の大切さを意識し、自殺を減らします	早寝早起きの習慣を身につける		質の良い睡眠をとり、自分なりのストレス対処法をもつ		1人で悩まず身近な人に相談する		相談相手を持ち、不調が続くときは専門家に相談する		家族や親しい人を見守り、いつもと違う変化に気づいたら声をかける			
<b>がん（悪性新生物）</b> がん予防のための生活習慣を実践するとともに、がん検診を定期的に受診することをめざします	がんについての理解を深め、がんにならない生活習慣を実践する		定期的ながん検診を受ける									
<b>循環器疾患・糖尿病</b>  健康診査を定期的に受診し、健康状態に応じた生活習慣の改善や治療により、循環器疾患・糖尿病・認知症の発症予防・重症化予防をめざします	乳幼児健診・学校健診など定期的な健診を受ける		年に1回健診を受け、生活習慣を見直す		生活習慣病予防について学ぶ		生活習慣病予防の知識を得て、必要な保健指導や治療を続ける					
<b>健康を支える地域づくり</b> 健康づくりの担い手となる人材や団体等の支えにより、地域や職域での健康づくり活動の充実をめざします	地域の行事や活動に積極的に参加し、仲間づくりや地域とのつながりを深める											

