

米原市健康増進計画

健康まいばら21(第2次)

市民の絆で築く心と体の健康なまち
計画期間:平成25年度～平成34年度

米原市民の健康づくり8か条

- 1 **けん** **健診を定期的に受けましょう(健診)**
定期的に健診(がん検診を含む)を受け、自分の健康状態をしっかり把握し、健診結果を健康づくりに生かしましょう。
- 2 **こ** **この1本、吸わない人への思いやり(たばこ)**
たばこの煙には、多くの有害物質が含まれているので、たばこを吸わない人にも影響を及ぼします。受動喫煙を防ぐ取組をみんなですすめましょう。
- 3 **う** **運動習慣、まずは一歩から(運動)**
体を動かすことは、生活習慣病の予防になり、老化防止にも役立ちます。日頃から意識的に歩きましょう。
- 4 **ま** **毎日はこちら、自分の体重(健康管理)**
体重をはかるには、朝食前のトイレの後、寝る前に行い、その日の過ごし方などを記録しましょう。
- 5 **い** **いただきますは野菜から(栄養)**
食物繊維を先にとることで、血糖の上昇がゆるやかになり、糖尿病の予防やダイエットにつながります。
- 6 **ば** **バイバイ、ストレス!上手に解消(こころの健康)**
自分にあったストレス解消法を見つけ、ストレスと上手につき合しましょう。
- 7 **ら** **楽あれば、休肝日もあり(アルコール)**
お酒は、週に連続して2日間「休肝日」をもち、肝臓を休ませ、適量をゆっくり上手に楽しみましょう。
- 8 **し** **しっかりみがいて、げんきな歯(歯の健康)**
むし歯や歯周病予防のために、子どものときから歯みがき習慣をしっかりつけ、大人になっても健診をうけましょう。



国の定める「健康日本21(第2次)」により、新たに国の基本的な方向および目標項目が示されました。そこで前計画の中間評価および目標達成や成果から、健康づくりの取組をより効果的、効率的に推進するために全面的な見直しを行い、新たな計画となる「健康まいばら21(第2次)」を策定しました。

米原市健康増進計画
健康まいばら21(第2次) 概要版
 平成25年5月発行
 発行者／米原市
 編集／健康福祉部健康づくり課
 〒521-0292 米原市長岡1206番地
 電話 0749-55-8105
 FAX 0749-55-2406

計画の基本方針

「市民の絆で築く心と体の健康なまち」を目指して

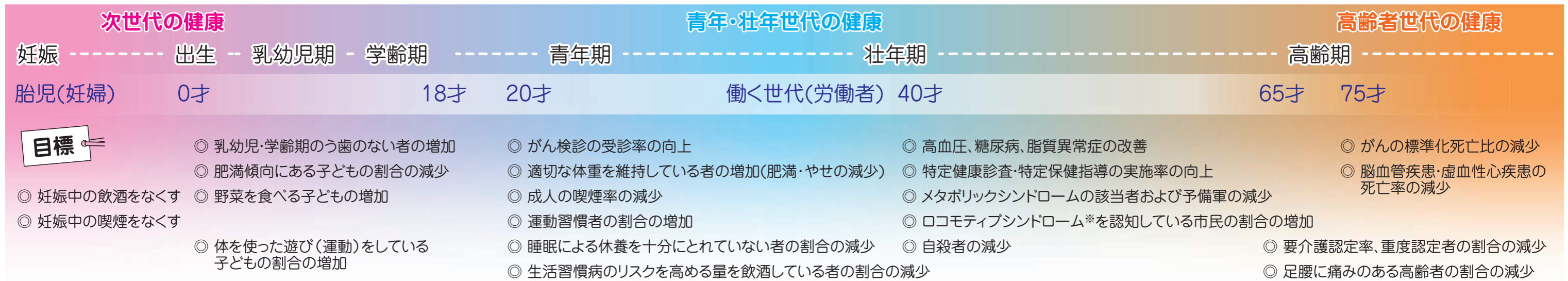
自分にあった健やかな生活の維持を目指します。

社会全体で市民の健康づくりを支援します。

生活習慣を見直し(生活習慣病を予防し)、生涯にわたり健康づくりに取り組みます。

健康寿命の延伸

生活習慣病の発症予防および重症化予防に向けて (健康まいばら21(第2次)のめざすところ)



生活習慣病の予防

がん

がん予防と検診でがんの早期発見に努めよう

市民ができること

- 検診を定期的に受けたり、正しいがん情報を得るなど、がんの予防に努めます。
- 自分に合った食事量と内容を知り、バランスの良い食生活に取り組みます。
- 自分の適性体重を知り、体重管理に努めます。



行政が行うこと

- 望ましい食生活が実践できるよう、講座や研修会で啓発を行います。
- がんの正しい情報を発信し、受けやすい健診体制の充実を図ります。

循環器疾患・糖尿病・慢性腎臓病

生活習慣の改善と健康診査で自分の健康をチェックしよう

市民ができること

- 健康に関心を持ち、毎年健康診査を受けます。
- 健康診査の結果を確認し、健康手帳を活用して生活習慣の改善に努めます。



行政が行うこと

- 健康診査が受けやすい体制整備を行います。
- 健康診査の結果から、必要な支援を行います。
- 関係機関と連携を図り、市民の健康づくりを支援します。

歯・口腔の健康

生涯に渡り歯・口腔の健康を保とう

市民ができること

- 定期的に歯科健康診査を受けます。
- 歯周病予防の正しい知識を学びます。
- 食後の歯磨きなど、う歯予防に努めます。



行政が行うこと

- う歯や歯周病予防に関する正しい知識の啓発を行います。
- かかりつけ歯科医を持つなど、定期的な健診を受けるよう啓発を行います。

次世代・高齢者の健康

次世代の健康

子どもの健やかな発育や生活習慣を育もう

市民ができること

- 妊娠中は適切な体重管理を行います。
- 規則正しい生活を行い、バランスのよい食生活を心がけます。
- 生活リズムを整え、早寝・早起きの習慣を身に付けます。



行政が行うこと

- 健康診査や相談を通じて、生活習慣を整えるよう支援します。
- 関係機関と連携し、子どもの健やかな生活習慣づくりへの支援を行います。

高齢者の健康

高齢者の特性にあった生活を向上させよう

市民ができること

- 生活習慣病の重症化予防に向けた生活改善を心がけます。
- 認知症について正しく理解し、予防や改善を目指します。



行政が行うこと

- 健康診査の結果から、介護予防を支援します。
- 認知症予防やロコモティブシンドローム*予防に向けた支援体制の充実を図ります。

生活習慣・社会環境の改善

栄養・食生活

自分の体にあった食生活を送ろう

市民ができること

- 自分の適性体重を知り、体重管理に努めます。
- 自分の体に必要な食事内容と量を知り、バランスのよい食生活に取り組みます。
- 食生活を改善し、自分に合った食事を楽しみます。



行政が行うこと

- 望ましい食生活が実践できるよう、健診結果説明会や個別相談などで啓発を行います。
- 健康推進員による地域活動を支援します。
- 関係機関との連携により、食育の推進を図ります。

身体活動・運動

自分の体にあった運動を楽しもう

市民ができること

- ライフステージや自分の健康状態に応じた運動を行います。



行政が行うこと

- ライフステージや自分の健康状態に応じた運動を実践できるよう啓発を行います。
- 健康づくりの施設整備を進めます。

飲酒

節度ある適度な量の飲酒を心がけよう

市民ができること

- 妊娠中や授乳中は、飲酒はしません。
- 適量の飲酒を心がけます。



行政が行うこと

- 妊娠中の飲酒の影響について周知を図ります。
- 多量飲酒による体への影響や適切な飲酒量について啓発を行います。

喫煙

受動喫煙を防ぎ、喫煙をやめたい人は、禁煙に取り組もう

市民ができること

- 妊娠中や授乳中は喫煙しません。
- 喫煙をやめたい人は禁煙に取り組めます。



行政が行うこと

- 妊婦や子どもなどへ、たばこの影響について啓発します。
- 受動喫煙の影響について情報提供します。
- 禁煙希望者への禁煙を支援します。

休養・こころの健康

十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合いこころも体もリラックスしよう

市民ができること

- 趣味や生きがいをもつなど、自分らしくいきいきと生活が送れるよう心がけます。
- 悩みを抱え込まず、身近な人に相談します。



行政が行うこと

- 睡眠や休養などのこころの健康について、正しい知識を啓発します。
- こころの健康に関する支援体制の充実を図ります。
- 自殺予防対策を推進します。

*ロコモティブシンドロームとは加齢や運動不足から生じる運動器の機能が衰えることにより、介護が必要となる危険性が高くなった状態になることです。