

4 領域別目標と具体的な取り組み

基本目標 1 健康寿命の延伸を目指し、健康を意識した生活習慣を身につける

(1) 栄養・食生活

個人・家庭での取り組み	主な内容	
○望ましい食習慣の定着	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはんを中心とした日本型食生活の実践 ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」の実践 ・ 減塩や主食・主菜・副菜を揃えたバランスのとれた食事の実践 	個人・家庭
○ライフステージに応じた食育の実践	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各世代の健康課題に応じた食生活の実践 	
地域や行政での取り組み	主な内容	主な担当課
○望ましい食習慣の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはんを中心とした日本型食生活の推進 ・ 「早寝・早起き・朝ごはん」の推進 ・ 減塩や主食・主菜・副菜を揃えたバランスのとれた食事の推進 	健康づくり課 子育て支援課 学校教育課 長寿福祉課
○市広報紙、ホームページなどを活用した食育の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ つばめ食育だよりや給食だよりの食育の情報提供 	健康づくり課 子育て支援課 学校教育課
○発達段階に応じた栄養指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各種健診、相談や訪問指導など、各ライフステージに応じた食育の推進 	健康づくり課
○疾患や生活習慣病予防に応じた健康教育の充実	<ul style="list-style-type: none"> ・ 各種教室、相談会など、燕市の健康課題や対象者に応じた健康教育の実施 	健康づくり課
○高齢者に対する食育の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 低栄養予防の啓発や口腔機能の向上などに関する事業の実施 	健康づくり課 長寿福祉課
○食育推進ボランティアの養成・活動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活改善推進委員や農村地域生活アドバイザーなど、食育を推進する組織・団体への活動支援と養成 	健康づくり課 農政課

(2) 身体活動・運動		
個人・家庭での取り組み	主な内容	
○日常生活で身体を動かすことの習慣化	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活でこまめに身体を動かす 親子で外遊びや身体を動かす遊びの時間を増やす 	個人・家庭
○運動習慣の定着	<ul style="list-style-type: none"> 運動の必要性や安全な運動方法を理解する 保健事業や地域の運動教室などに参加する 自分にあった運動を実践する 	
地域や行政での取り組み	主な内容	主な担当課
○望ましい運動習慣の推進	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活を工夫し、安全に運動する方法について情報提供 フットパス¹の普及啓発 メタボリックシンドローム等生活習慣病予防のための運動の普及啓発、教室の開催 フレイル²、ロコモティブシンドロームなどの予防や、運動の必要性について普及啓発や教室の開催 	健康づくり課 長寿福祉課 社会教育課 子育て支援課 学校教育課
○保育園等、小・中学校での運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> 保育園等、小・中学校における年間指導計画をもとに身体を使う遊びや運動指導 	子育て支援課 学校教育課
○気軽に運動できる機会や場の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> 関係部署と連携し、運動教室などの情報提供 関係機関、関係部署と連携し、運動できる機会や仲間づくりの場を提供 	健康づくり課 長寿福祉課 社会教育課
(3) 生活習慣病		
個人・家庭での取り組み	主な内容	
○規則正しい生活習慣の定着化	<ul style="list-style-type: none"> ライフステージに応じた望ましい食習慣、運動習慣、睡眠の実践 健康づくりマイストーリー運動に参加する 	個人・家庭
○定期的に健康診査やがん検診を受ける	<ul style="list-style-type: none"> 積極的に各種健(検)診を受ける 検診結果で精密検査が必要な場合、必ず受診し検査を受ける 生活習慣を振り返り、生活習慣改善や生活習慣病予防に取り組む 	

¹ フットパス：景色を見ながら歩くことで健康増進につながるようなルート（道）。

² フレイル：加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、死亡などの危険性が高くなった状態。

地域や行政での取り組み	主な内容	主な担当課
○誰もが受診しやすい健（検）診体制の整備	<ul style="list-style-type: none"> ・ 休日や施設検診など多様な検診の実施 ・ 精密検査対象者への受診勧奨 ・ 交通手段の確保 ・ 会場のバリアフリーに関する工夫や人的配慮 	健康づくり課 保険年金課 生活環境課
○がん予防の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ がん予防の正しい知識と情報の提供 ・ 乳がん自己検診法の普及啓発 	健康づくり課 学校教育課
○がん検診精密検査未受診者への受診勧奨	<ul style="list-style-type: none"> ・ 精密検査未受診者への受診勧奨強化 	健康づくり課
○生活習慣病予防の普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康相談や健康教育の充実 ・ 広報、ホームページ等効果的な情報提供 ・ 減塩やバランスの良い食事など、健康的な食生活に関する普及啓発 ・ メタボリックシンドローム予防について情報提供 ・ 糖尿病、脳血管疾患などの予防に関する普及啓発 ・ 職域での生活習慣病予防の普及啓発 	健康づくり課 保険年金課 学校教育課
○重症化予防の取り組みの推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医師会との連携強化を図り、ハイリスク者への個別指導の充実 	健康づくり課 保険年金課
○禁煙、受動喫煙についての普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦に対して喫煙や受動喫煙の害について普及啓発の強化 ・ 喫煙や受動喫煙の害について普及啓発 ・ COPD 検診、禁煙指導の実施 	健康づくり課 保険年金課 学校教育課
○適正飲酒についての啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦に対して適正な情報提供の強化 ・ 適正な飲酒習慣についての情報提供 ・ 飲酒が健康に及ぼす影響の普及啓発 	健康づくり課 学校教育課
○健康づくりマイストーリー運動の推進	<ul style="list-style-type: none"> ・ ハイリスク対策も含め、より参加しやすいような仕組みの見直し ・ 健康づくりマイストーリー運動の普及啓発 	健康づくり課 子育て支援課 学校教育課
(4) 歯・口腔の健康		
個人・家庭での取り組み	主な内容	
○口腔ケアの実践	<ul style="list-style-type: none"> ・ よく噛んで味わって食べることの実践 ・ 歯磨きの習慣化 ・ 歯や口腔を守る食習慣の実践 ・ お口の体操を実践し、飲み込みやすくする習慣をつける 	個人・家庭
○かかりつけ医を持ち、定期的な検診や指導を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的にかかりつけ医に受診することの習慣化 	

地域や行政での取り組み	主な内容	主な担当課
○市民が実践できるように正しい口腔ケアの知識の啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ 幼児歯科健診の実施及び保護者への教育の充実 ・ 保育園等・学校等でのむし歯予防教室の実践 ・ 中高年対象の地域活動での普及啓発 	健康づくり課 子育て支援課 学校教育課
○定期健診・受診行動につながる仕掛けづくり	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康診査時、唾液潜血反応検査の実施 ・ 妊婦歯科健診の実施 ・ 歯周疾患検診の実施 ・ 長寿歯科健診の実施 ・ 障がい児・者、要介護・要支援認定者に対するサービス等利用計画において口腔ケアの定着化 	健康づくり課 保険年金課 長寿福祉課 社会福祉課
○幼児からの歯質の向上	<ul style="list-style-type: none"> ・ フッ化物洗口事業を年中児から中学卒業時まで実施 	健康づくり課 子育て支援課 学校教育課

基本目標2 こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりのある生活を送る

(5) こころの健康

個人・家庭での取り組み	主な内容	
○適切な睡眠や休養のとり方を知る	<ul style="list-style-type: none"> ・ 規則正しい生活習慣を身につけ、十分な睡眠や休養をとるよう心がける 	個人・家庭
○ストレスをため込まない	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分なりのストレス対処法をもつ 	
○自分や身近な人の心の不調に対する適切な対応	<ul style="list-style-type: none"> ・ 相談相手をもち、相談窓口などを活用し、一人で悩みを抱え込まない ・ 家族や身近な人を見守り、こころの不調に気づいたら声をかける 	
地域や行政での取り組み	主な内容	主な担当課
○睡眠や休養、うつ病等こころの健康についての普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> ・ ストレス対処法、適切な睡眠・休養などこころの健康づくりに関する情報を提供し、こころの病気に関する知識の普及啓発の実施 	健康づくり課 社会福祉課 学校教育課 長寿福祉課
○相談機関や相談窓口の周知	<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの健康に関する相談窓口の周知および活用の促進 	健康づくり課
○相談体制の強化	<ul style="list-style-type: none"> ・ こころの不調の早期発見・早期対応の実施 ・ ゲートキーパー養成などの人材育成の充実 ・ 妊娠期から高齢期まで相談会や相談窓口の充実 ・ 関係機関等の連携強化 	健康づくり課 学校教育課 子育て支援課 社会福祉課 長寿福祉課

基本目標 3 生きがいや活躍の場を持ちながら、一人ひとりが輝いて生きる		
(6) コミュニケーション・社会参加		
個人・家庭での取り組み	主な内容	
○健康づくり活動への積極的参加	・健康づくりに関する事業やイベントに関心を持ち家族や友人と誘いあい、参加する	個人・家庭
○地域活動への参加	・地域の行事やボランティア活動に積極的に参加する ・活動を通して参加者同士の交流を深める	
○日常の挨拶の推進	・「おはよう」「ありがとう」など、挨拶や感謝の気持ちを言葉に出して伝える	
地域や行政での取り組み	主な内容	主な担当課
○健康づくり活動の推進	・既存の事業を含め、関係各課と連携し健康づくりに関する情報提供や活動内容の充実	健康づくり課 社会教育課 長寿福祉課
○地区組織団体等の活動の推進	・保健推進委員、食生活改善推進委員、元気磨きたいなど、地域で健康づくりを担う団体の育成と活動支援	健康づくり課 地域振興課
○地域行事やボランティア活動の推進	・地域で活躍できるための情報提供や場づくりなどの環境整備の推進 ・地域交流がもたらす健康の効果についての普及啓発	社会福祉課 長寿福祉課 健康づくり課 地域振興課 生活環境課



～保健推進委員活動より～