

皆さんの積極的な健康づくりを支援します

行政をはじめ、保健医療専門家、医療保険事業者、教育関係機関等の各種実施主体と連携しながら、市民の皆さんが目指す健康づくりを支援することで、本計画を効果的に推進していきます。

たばこ

- ・保健センターが、禁煙に関心のある人に積極的に関わっていきます。
- ・市内の禁煙外来の紹介など、禁煙に役立つ情報を掲載したパンフレットを作成し、公共施設などで簡単に入手できるようにします。
- ・市のホームページに禁煙サポートのページを立ち上げます。
- ・公共施設は敷地内全面禁煙にします。
- ・駅前等の路上喫煙禁止区域の指定など、行政の率先した禁煙対策に向けて、関係機関と協議します。

身体活動・運動

- ・糖尿病・高血圧予防、介護予防、認知症予防、健康寿命の増進に、身体活動・運動が非常に効果的であることを周知します。
- ・就労世代が運動に取り組みやすくなるような情報提供と施設整備の検討をしていきます。
- ・町内会などが行っているスポーツ、レクリエーション等の情報を提供します。
- ・もりぐちぶらり歩きマップなどを活用して、身近にできるウォーキング事業の普及を図ります。
- ・子どもの体力づくりや家族のコミュニケーションが一層図れるように、親子など家族で参加できるレクリエーションの開催やスポーツイベントなどを推進します。
- ・市民が気軽に身体を動かせるような公園の整備と維持管理を行い、健康遊具の配置等、子どもから高齢者まで楽しく運動できるような公園づくりに向け、さらに検討を進めます。

アルコール

- ・適正飲酒量や休肝日等についての正しい知識と情報を提供します。
- ・過量飲酒は肝障害だけでなく、がんや脳出血を増やすことを周知します。

栄養・食生活と食育

- ・減塩の方法やカルシウムに富む食品の情報、1日に必要な野菜の摂取量(350g以上)等の食に関する情報や献立を、市の開催する健康教室などで市民に発信していきます。
- ・学校や幼稚園、保育所等の教育ファームの実施校を増やすとともに、幼少時から「食」の関心を高められる農業体験や「食」を通じた学習を支援します。
- ・乳幼児、児童及び生徒と保護者を対象に、「食」を通じた各種教室を開催します。
- ・男性を対象として、「食」の知識や技術が身につくように料理教室を開催します。

休養・こころの健康

- ・こころに関する教室の充実を図るとともに、こころの健康づくりに関する知識(睡眠の大切さ等)や情報を周知します。
- ・様々なイベントや行事において、人と人とのつながりを持てる機会を提供します。

歯の健康

- ・歯の成り立ちや歯に良い食事、う歯(むし歯)、歯周病について学習し、歯みがき習慣を身につけられるよう努めます。
- ・8020運動(80歳で20本以上歯を残す)を推進します。

市民健康診査

- ・健診受診者に、受診結果に応じた適切な健康情報を提供します。
- ・医療機関の協力のもと、健康診査・がん検診の精度管理や受診結果が効果的に役立つよう努めます。

適切な健康情報の提供と情報選択知識の普及

- ・適切な健康情報を提供します。
- ・適切な健康情報の選択の仕方について、指導に取り組みます。

守口市健康増進計画

(平成24年度～33年度) 概要版



守口市健康増進計画とは

この計画は、健康増進法第8条に基づく「市町村健康増進計画」および食育基本法第18条に基づく「食育推進計画」として位置づけられる計画で、本市のすべての人々が、健康増進に向けた生活習慣づくり・環境づくりに積極的に取り組み、生涯にわたって心身ともに健やかな生活が送れる元気なまちを目標に本計画を進めていきます。

計画の対象

子どもからお年寄りまでのすべての世代の健康増進を図るために、守口市民すべてを対象とします。

計画の期間

- ・平成24年度から平成33年度までの10年間の計画です。
- ・5年後の平成28年度に中間評価及び見直しを予定します。

みんなで作ろう元気なもりぐち

守口市健康増進計画

発行年月 平成24年3月
編集・発行 守口市健康部健康推進課
〒570-0033 大阪府守口市大宮通1-13-7 TEL 06-6992-2217 FAX 06-6998-5563

「みんなでつくろう元気なもりぐち」の実現を目指して、自らすすんで健康づくりに取り組みましょう

「みんなでつくろう元気なもりぐち」は本計画の基本理念です。この理念を実現するために、「たばこ」、「栄養・食生活と食育」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「歯の健康」、「アルコール」、「市民健康診査」の7つの健康分野のほか、氾濫する健康情報に対して「適切な健康情報の提供と情報選択知識の普及」を加えた8つの項目を掲げて取組を推進します。

そのうち、本市では、「禁煙の推進」、「食事中の塩分制限」、「運動習慣の定着」などに対する取組が重要であることから、「たばこ」、「栄養・食生活と食育」、「身体活動・運動」の3つを重点項目として位置づけます。

取組の項目	目標	共通の取組	ライフステージ別の取組		
			年少世代(0～14歳)	生産年齢世代(16～64歳)	老年世代(65歳以上)
★ たばこ	<ul style="list-style-type: none"> ●就労世代の喫煙率の減少 ●喫煙者のより迅速な減少 ●1ヶ月以内に禁煙したい人の増加 ●禁煙補助内服薬の認知度の増加 	<ul style="list-style-type: none"> ■たばこを吸いません。 ■子どもがたばこに接する機会の少ない環境づくりに努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこを吸いません。 ・ たばこを勧められても断ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこを吸いません。 ・ 受動喫煙を防止します。 ・ 禁煙補助内服薬を知り、積極的に活用するなど禁煙に取り組みます。 	
★ 栄養・食生活と食育 (守口市食育推進計画)	<ul style="list-style-type: none"> ●痩せや肥満ではない適正体重を維持している人の増加 ●塩分摂取量の減少 ●毎食、野菜を食べる人の増加 ●食育に関心を持っている市民の増加 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 毎日体重を測り、カロリー(エネルギー)の摂りすぎに注意します。 ■ 塩分の摂りすぎに注意します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 母乳育児をすすめます。 ・ 好き嫌いせず何でも食べます。 ・ 食事の準備、後片付けのお手伝いを習慣とします。 ・ 無理なダイエットはしません。 ・ 朝食を毎日食べます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の適量を知り、腹八分目を心がけます。 ・ 塩分を摂り過ぎない食事をします。 ・ 適正体重を維持し、無理なダイエットはしません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 漬け物を食べ過ぎません。 ・ 郷土の味、行事食を伝えていきます。 ・ 特に男性は、なるべく料理教室等へ参加するなど、つくる楽しみを大切にします。
★ 身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ●就労世代の身体活動に対する意識の向上 ●就労世代の休日身体活動の増加 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 身体活動・運動は、身体的(糖尿病・高血圧予防、介護予防、認知症予防など)・精神的健康増進に非常に効果的であることを理解します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族と一緒に楽しく身体を動かします。 ・ 遊びや運動に関するイベントに参加します。 ・ スポーツ少年団、部活動などで積極的に運動します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 運動が疾病予防につながるなど、運動の大切さを理解します。 ・ 休日には、身体を動かすレクリエーションなどの運動をします。 ・ 短い時間でも、毎日意識して身体を動かします。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 安全面に配慮し、自分にあった適度な運動を続けます。 ・ 短い時間でも、毎日意識して身体を動かします。 ・ 自分のことは自分でします。
休養・こころの健康	<ul style="list-style-type: none"> ●悩みやストレスを抱え込む人、相談できない人の減少 ●よく眠れている人の増加 ●自殺者数の減少 	<ul style="list-style-type: none"> ■ こころの悩みを抱え込まず、家族や仲間と話します。こころの不調(うつ状態など)を解決できない場合は、専門家に相談します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 悩みを相談できる窓口など利用できるサービスを知ります。 ・ 不安や悩みを相談できる人をつくります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 悩みを相談する窓口を知ります。 ・ 趣味を持ちます。 ・ 適度な睡眠、休息をとります。 	
歯の健康	<ul style="list-style-type: none"> ●80歳で20本以上の歯を有する人の増加 ●歯周病にかかっている人の減少 ●う歯(むし歯)の減少 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 歯科疾患について正しい知識を身につけます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仕上げ磨きをします(幼少期)。 ・ 食べたら歯を磨きます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に歯科受診をします。 ・ 歯ごたえのあるものを食べます。 ・ 歯科ケア用品を利用します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に歯科受診をします。 ・ 歯科ケア用品を利用します。
アルコール	<ul style="list-style-type: none"> ●適正飲酒についての知識の普及 ●多量飲酒(アルコール依存症を含む)の人の減少 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 1日の飲酒は、アルコール度数/100×お酒の量(ml)で30ml(純エタノール量)まで。日本酒なら1合、ビールなら500mlまでにします。 ■ 最低週1回の休肝日をつくります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ アルコールの害について学びます。 ・ アルコールを飲みません。 ・ アルコールを勧められても断ります。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ アルコールの害について学びます。 ・ 20歳以上は適正飲酒を心がけます。 ・ 妊娠中はアルコールを飲みません。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ アルコールの害について学びます。 ・ 適正飲酒を心がけます。
市民健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ●脳卒中の減少 ●健診受診者の血圧平均値の低下 ●高血圧の人の医療機関受診率の増加 ●痩せた人の健診受診率の増加 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 市民健康診査・がん検診を定期的に受け、生活習慣の改善に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 乳幼児健診を受けます。 ・ かかりつけ医を持ちます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期的に健診を受け、健康の自己管理を行います。 ・ 血圧、血糖、適正飲酒量、適正体重を知ります。 	
適切な健康情報の提供と情報選択知識の普及	<ul style="list-style-type: none"> ●保健センターからの適切な健康情報の発信 ●適切な健康情報選択知識の普及 	<ul style="list-style-type: none"> ■ マスコミなどで得られるいろいろな健康情報には、効果のないものや危険なものが含まれていることを理解します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な健康情報選択を学ぶことに努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 適切な健康情報を正しく選択します。 	

※「★」は重点項目を表します。