

総合目標			健康寿命の延伸	
基本理念 みんなが主役 いきいきと健康に暮らせるまち	分野	分野別目標	指標	取組の方向性
	食事	彩り豊かな食卓を囲む人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている者の割合 野菜摂取量の割合 果物摂取量の割合 1日に適正な塩分の摂取量の認知度 	市民および地域の取組 <ul style="list-style-type: none"> 食べることに興味を持ち、1日の野菜摂取量や果物摂取量について知る 毎日朝食を食べる 主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂る 地産の野菜に興味を持ち、取り入れる 自分に合った食事を食べる工夫ができる 外食や中食を利用する時にカロリーや塩分などの栄養成分表示を意図する
	運動	身近で気軽に運動できる人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活における目標歩数に達している者の割合 運動習慣者の割合 足腰に痛みのある高齢者の割合 	<ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で身体を動かす工夫や方法を知り、継続的に取り組む 若い世代から、日常生活の中で歩く習慣を増やす 地域のイベントや運動教室に参加して一緒に運動できる仲間をつくる 関係団体などと連携して運動する機会を増やす ウォーキングマップ等を活用し、市内をたくさん歩く 定期健康診断・体力測定会・医師との相談等で自分の体の状況把握する
	睡眠・休養	より良い睡眠がとれている人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠時間が十分に確保できている者の割合 睡眠で休養がとれている者の割合 	<ul style="list-style-type: none"> 睡眠と健康の関係を知り、睡眠に対する正しい知識をもつ 適正な睡眠時間を確保し、睡眠休養感を得られるようにする 趣味の活動など自分にとって楽しい時間をもつ
	社会参加	地域のつながりを豊かと感じている人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> 地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合 社会活動を行っている者の割合 	<ul style="list-style-type: none"> 社会とのつながりが少ないことは、健康リスクにつながることを知る 周囲の人とあいさつ・声かけをして、地域とつながる機会を増やす 家族や友人と話し合い地域活動に参加する 自治会やボランティア活動など地域に貢献する活動へ積極的に参加する 地域で行う様々な活動やイベントを開催する時には、参加者同士の交流が深まるようにする
	口腔ケア	生涯をとおして歯や口腔が健康な人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> 3歳児健康診査でむし歯のない子の割合 12歳児の1人平均歯磨き回数(DMFT指数) よく噛んで食べることができる者の割合 定期的な歯科健診受診者の割合 	<ul style="list-style-type: none"> 正しい口腔ケアの知識を持ち、実践する 自分に合った歯みがき習慣を実践し、丁寧なケアを習慣にする よく噛んで食べる習慣を身につける 歯と口腔の健康が全身の健康と関わっていることを理解する かかりつけ歯科医院を持ち、定期的に歯科健診や予防処置を受ける
	たばこ・酒	たばこの害を理解している人を増やす 適切な量のお酒をたのしむ人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> 20歳以上の者の喫煙率 受動喫煙の機会 COPDの死亡率 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の認知度 	【たばこ】 <ul style="list-style-type: none"> 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について、正しい知識を持つ 喫煙時は、受動喫煙を生じないよう周囲に配慮する 公共の場所等で喫煙をしないなど、ルールやマナーを守る 禁煙を希望する場合は、禁煙外来などを活用する 妊娠・授乳中の女性、およびその家族は、胎児や乳幼児への健康影響等について正しく理解し、喫煙をしない COPDについて正しく理解し、自覚症状がある場合は、早期に医療機関を受診する 【酒】 <ul style="list-style-type: none"> 飲酒が及ぼす健康等への影響について、正しい知識を持つ 妊娠や授乳中の女性は、胎児や乳幼児への健康影響等について正しく理解し、飲酒しない 1週間のうち飲酒しない日を設ける(また週2回は休肝日を設ける) アルコールの適量を知り、適度な飲酒に努める 飲酒量をコントロールできない場合は、専門家に相談する
健康管理	自分に合った健康管理に取り組む人を増やす	<ul style="list-style-type: none"> 適正体重を維持している者の割合 健診受診率 がん検診受診率 	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに関する講演会などに参加する 適正体重を知り、意図する 特定健診やがん検診を定期的に行う 健診結果を確認し、生活習慣の改善や生活習慣病予防に取り組む かかりつけの医療機関や薬局を持つ 家族や地域でお互い支え合って健康づくりをする 	
				市の取組 <ul style="list-style-type: none"> 野菜や果物、塩分の目標摂取量について周知する ライフステージに合った食事について周知する 生活習慣病予防のために食習慣が改善できるような情報提供を行う 外食や中食を利用する時の栄養成分表示や健康に配慮した食事を提供するお店について情報提供を行う 関係各課と連携して、食育を含めた食について、ライフステージに合わせた切れ目のないよう働きかけていく 日常生活を工夫して身体を痛めずに運動する方法について情報提供を行う ウォーキングコースを活かして習慣的に運動できるような働きかける 関係各課と連携して運動できる機会や仲間づくりの場を提供する ロコモチェックなど、セルフチェックの指標を周知する ウォーキングマップ等を活用したイベントや講演会を行う 睡眠の機能と健康との関係、適切な睡眠の意識やとり方、良質な睡眠のための環境づくり等について普及啓発を行う 楽しい時間を持つことで気分転換が図れるよう、余暇活動の充実を支援する 関係各課と連携して、睡眠と健康の関係について啓発していく 社会とのつながりが少ないことは、健康リスクとなることを周知する 関係各課と連携して、地域への貢献や、つながりが深まる活動を広めていくよう働きかける 地域との交流を通じた活動が、健康づくりにつながるよう働きかけていく 地域とのつながりの第一歩として、周囲の人とあいさつを交わす習慣ができるよう働きかける 正しい口腔ケアの知識を普及し、実践できるように支援する 歯科健診受診率を向上させ、歯科疾患の予防を促進する 歯と口腔の健康が全身の健康と関わっていることを普及する 関係各課、関係機関と連携し、歯科疾患の予防などを促進する 【たばこ】 喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止対策を推進する 禁煙を希望する人に対して情報提供等の支援を行う 妊娠・授乳中の女性、およびその家族は、胎児や乳幼児への健康影響等について正しく理解し、喫煙をしない COPDの原因や症状について普及啓発する 関係各課と連携してたばこの害に関して広く情報提供していく 【酒】 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について周知する 飲酒が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行う 妊娠および未成年の飲酒防止に対し、情報提供を行う 関係各課と連携して、個人が適切な飲酒量を意識できるような啓発活動を行う 生活習慣病の予防に対する普及啓発を図る 適正体重について啓発活動を行う 特定健診やがん検診について周知し、受診率の向上を図る 正しい健康情報の提供や、気軽に健康づくりに取り組むことができる環境づくりを行う 健康管理のためにかかりつけ医療機関や薬局を持つことを普及する 家族や地域でお互い支え合い健康づくりを行うよう働きかける

