

# こころ豊かに暮らしたい！

## 取り組み目標

### (1) ストレスと上手く付き合い、生活を楽しもう

①誰かに相談しよう ②心の病気に対する理解を深めよう ③自分に合った休養を取ろう



主な指標	指標名	現状	目標
	21時台までに就寝する人の割合(小学生)	88.4%	90%
	22時台までに就寝する人の割合(中学生)	57.2%	60%
	困ったり悩んだ時に、気軽に相談できる人がいる人の割合(成人)	—	60%
	ご自身の生活を楽しんでいる人の割合(高齢者)	52.5%	60%

### 自分やみんなですること

- ・一人で悩みを抱え込まず、相談できる人を見つけます。
- ・ご近所づきあいを大切にします。
- ・地域行事やサロンなど、仲間と誘い合い出かけられる場所を増やします。
- ・親子一緒に取り組めるような課題(宿題)を実施し、親子が関わる機会を増やします。
- ・若いころからの趣味を続け、定期的に出かけられる場所をつくります。

### 行政ですること

- ・子育て世代包括支援センターにおいて、妊産婦や育児の相談に対応します。
- ・小中学生に対し命の尊さ・自己肯定感向上を目的に、性教育を実施します。
- ・悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守るゲートキーパーを養成します。
- ・良質な睡眠をとることの大切さについて情報提供します。(主な事業)
- ・妊婦相談、こんには赤ちゃん訪問事業、産後ケア事業、思春期ふれあい体験教室、ゲートキーパー養成講座、精神相談等

# 安心して暮らしたい！

## 取り組み目標

### (1) かかりつけ医を持ち、救急時の対応を身につけよう

### (2) 学校・職場・地域で健康づくりに取り組もう

### (3) みんなで支え合う地域をつくろう

主な指標	指標名	現状	目標
	かかりつけ医を持つ人の割合(成人)	60.6%	65%
	出前講座(健康教育)の実施回数	17回	増加
	相談窓口(地域包括支援センター)を知っている人の割合(高齢者)	47.2%	60%

### 自分やみんなですること

- ・健康管理について相談できるかかりつけ医を持ちます。
- ・学校からの便りや公民館で救急時の対応や窓口について周知します。
- ・介護予防教室を活用し、おたっしや度(からだ・足腰・頭・心の健康)の点検をします。
- ・自分が属している組織や団体の活動で健康づくりに取り組みます。
- ・日頃からSOSを発信できる相談窓口や身近な支援者を確認します。
- ・困った時の相談窓口を周知します。
- ・関係機関と協力して異世代が交流できる行事の実施や場をつくります。

### 行政ですること

- ・緊急発信元登録の活用を行います。
- ・消防団、食生活改善推進協議会、公民館等の活動の場を活用し、出前健康講座を実施します。
- ・地域子育て訪問事業を実施します。
- ・同じ健康課題を抱える仲間との出会いの場を設けます。
- ・高齢者相談窓口(地域包括支援センター)を周知します。
- ・認知症を有する人とその家族を理解し見守る認知症サポーターの養成講座を実施します。
- ・保健、医療、介護関係者を対象に糖尿病サポーター養成講座を実施します。(主な事業)
- ・精神障害者回復者クラブ、お酒の問題に悩む方々のつどい、家族介護教室、78歳安否確認訪問事業等

# 第3次 八幡浜市 健康づくり計画



## そうてや！元気が一番！安心のまち 八幡浜

八幡浜市は、市民一人ひとりが自発的に健康づくりに取り組むとともに、その取り組みを学校、地域、職場など社会全体がそれぞれ持っている力で支えあい、「疾病予防」と「元気づくり」を推進し、健康長寿のまちづくりを目指します。

## 基本方針

- 1 市民主体の健康づくり
- 2 健康づくり支援のための環境づくり
- 3 地域性を活かした健康づくり
- 4 「元気」を増やす健康づくり

## 計画期間

令和2年度から令和6年度

## 市民が目指す暮らし

- おいしく食べたい！
- いきいきと過ごしたい！
- こころ豊かに暮らしたい！
- 安心して暮らしたい！

# おいしく食べたい!

## 取り組み目標

### (1) バランスのよい食事をしよう

① 3食食べよう ② 適量をとろう

主な指標	指標名	現状	目標
主な指標	朝食を毎日食べる人の割合(小学生)	93.2%	100%
	朝食を毎日食べる人の割合(中学生)	86.9%	100%
	肥満者(BMI25以上)の割合(成人男性)	31.5%	25%

### 自分やみんなですること

- ・朝食がとれるように工夫します。
- ・小中学校では生活習慣の確認(点検)を行い、規則正しい食習慣の啓発(レシピの掲載等)を行います。
- ・自分の健康状態や活動に合った食事量の目安を知ります。
- ・野菜の入ったメニューを取り入れます。
- ・食生活改善推進協議会で学んだ適量について、地域に伝えます。
- ・公民館行事として健康づくりについて話し合い、食べる時間を持ちます。

### 行政ですること

- ・乳幼児相談・健康診査の場で規則正しい生活リズムや食習慣を伝えます。
  - ・乳幼児や児童生徒を対象とした食育教室を実施します。
  - ・簡単な朝食や野菜レシピの紹介をします。
  - ・各組織と協力し、料理をしたり食べる楽しみをもつ場を提供します。
  - ・ジュース等に含まれる砂糖の量を紹介します。
  - ・各種団体と協力し、食生活について考える機会を作ります。
- (主な事業)  
食育教室、食育コンクール、おたっしゃ男性料理教室等

## 取り組み目標

### (1) いつまでも自分の歯でおいしく食べよう

① プロケアを受けよう ② セルフケアを身につけよう ③ よく噛んで食べよう

主な指標	指標名	現状	目標
主な指標	夕食後に毎日歯を磨く人の割合(仕上げ磨き)(年長)	59.9%	75%
	過去1年間に歯科検診を受診した人の割合(成人)	20.8%	30%
	しっかり噛んで食べている人の割合(高齢者)	53.1%	60%

### 自分やみんなですること

- ・年1~2回歯科検診を受けます。
- ・歯みがきは1日3回丁寧に。夜は家族と一緒にみがきます。
- ・離乳食の与え方について学習します。
- ・子どもの夜の歯みがきは仕上げ磨きをします。
- ・毎食、ゆっくりよく噛んで食べることを意識します。
- ・食前の口腔体操を取り入れ、よく噛んで食べます。
- ・学校で、1口に30回は噛む習慣づけをします。

### 行政ですること

- ・歯科健診後、むし歯のある者には歯科受診を勧めます。
  - ・妊婦歯科健診の受診を勧めます。
  - ・歯周病検診を実施し、対象者には個別に案内をします。
  - ・保育所・幼稚園・学校等で歯みがき教室を実施します。
  - ・元気歯つらつコンクール(8020運動)の周知をします。
  - ・歯ミンク30(さんまる)の推進をします。
- (主な事業)  
歯びかびか教室、歯みがき教室、歯周病検診、妊婦歯科健康診査等



# いきいきと過ごしたい!

## 取り組み目標

### (1) 自分に合った運動・身体活動の習慣を身につけよう

主な指標	指標名	現状	目標
主な指標	週3回以上運動やスポーツをしている人の割合(体育の授業を除く)(小学生)	84.9%	90%
	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上、1年以上実施している人の割合(成人)	37.8%	42%
	はつらつ介護予防体操を週に1回以上している人の割合(高齢者)	4.7%	10%

### 自分やみんなですること

- ・親子のふれあいを通して、体を使った遊びや外遊び、運動をします。
- ・自分がどれくらい歩いているか知り、+10分(+1,000歩)を心がけます。
- ・身近な場所(公民館や子育てサロン等)で安心して楽しく運動できる機会をつくります。
- ・スポーツや運動イベントに声を掛け合って参加します。
- ・高齢者の集いの場で、はつらつ介護予防体操を取り入れます。

### 行政ですること

- ・運動習慣を持つことの必要性について、普及啓発します。
  - ・活動量を増やすため、+10分(+1,000歩)歩くことの推進をします。
  - ・体操教室やウォーキング等運動習慣をもつ人を増やす機会を作ります。
  - ・集いの場で運動(活動)に関する情報提供を行い、活動を支援します。
  - ・はつらつ介護予防体操のリーダー育成と活動支援を行い、体操の普及と啓発に努めます。
- (主な事業)  
はつらつ体操すすめ隊リーダー研修会、介護予防教室等

## 取り組み目標

### (1) 定期的に健診を受けよう (2) 自分に合った健康づくりに取り組もう (3) 禁煙に取り組もう (4) 適量飲酒を心がけよう

主な指標	指標名	現状	目標
主な指標	特定健診受診率	31.1%	60%
	過去1カ月で受動喫煙をする機会を有する人の割合(成人)	—	30%
	生活習慣病のリスクを高める量(2合以上)を飲酒している人の割合(成人男性)	18.6%	13%
	生活習慣病のリスクを高める量(1合以上)を飲酒している人の割合(成人女性)	10.7%	6.4%

### 自分やみんなですること

- ・健康に関心を持ち、年に1回特定健診・がん検診(胃・子宮・乳がん検診は2年に1回)を受けます。
- ・みんなで誘いあって、健康診断やがん検診を受けます。
- ・健康づくりを公民館行事に取り入れて、話し合い、学べる時間を持ちます。
- ・望まない受動喫煙を防ぐため、行事や集会の場で、禁煙や分煙を呼びかけ、「分煙」を徹底します。
- ・アルコールの適量、多量飲酒のリスクを知り適正飲酒を心がけます。

### 行政ですること

- ・特定健診、がん検診を年に1回定期的に受けることを普及啓発します。
  - ・特定保健指導を実施し生活習慣改善を支援します。
  - ・糖尿病性疾患予防対策に重点的に取り組みます。
  - ・健康相談や各種出前講座・健康教室など、市民の健康づくりの学習や相談の場を設けます。
  - ・喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について普及啓発をします。
  - ・アルコールによる健康障害について普及啓発します。
- (主な事業)  
集団検診、健診結果返し会、特定保健指導等

