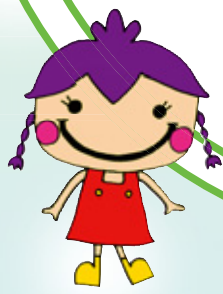




第2次 健康知立 ともだち21 計画

2015~2024

概要版



平成27年3月
知立市

第2次健康知立ともだち21計画 って何？

知立市では、平成15年度に「健康知立ともだち21計画」を策定し、「一次予防に重点を置き、生涯を通じた健康づくりを進めること、みんなで支える健康づくりを推進すること」を基本方針とし健康づくりを進めてきました。

本計画は、「健康知立ともだち21計画」を引き継ぎつつ、新たな健康課題にも対応し、本市の健康づくりのさらなる発展を目指すものです。

少子高齢化が進む社会において、子どもから高齢者まですべての市民が、健やかで心豊かに生活できる環境整備を目指した、今後10年間の健康づくりの計画が「第2次健康知立ともだち21計画」です。

知立市は、「第2次健康知立ともだち21計画」を推進し「健康寿命」を延伸します。

新しい計画のポイントは？

基本理念

すべての市民が共に支え合い、希望や生きがいを持ち、
各世代に応じた健康づくりを実践するまち
～輝くまち みんなの知立～

基本方針 1

生活習慣を見直し 健康を増進します

生涯を健康に暮らしていくために、市民一人ひとりが健康の重要性を自覚し、正しい生活習慣のあり方について理解し、実践していけるように支援します。

① 栄養・食生活

④ 喫煙・飲酒

② 身体活動・運動

⑤ 歯・口腔の健康

③ 休養・こころの健康

基本方針 2

疾病の発症予防と 重症化予防を徹底します

生活習慣の改善等により、疾病の発症を予防すると同時に、健康診査やがん検診等により疾病を早期発見、早期治療につなげ、合併症の発症や重症化を予防する対策を推進します。

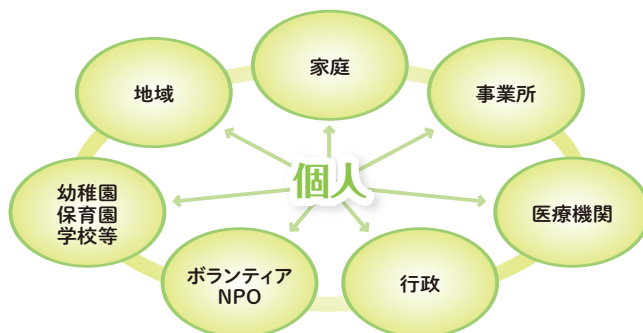
① がん

② 循環器疾患・糖尿病

基本方針 3

社会で支える健康づくりを 推進します

行政だけでなく、地域、事業所、団体等が連携しながら市民の健康づくりを支援します。また、地域活動やボランティア活動などを通して、市民が健康に関心を持ち、地域全体で健康づくりに取り組める環境整備を行います。



■ 数値目標(抜粋)

	指標		対象者	現状値 (H25年度)	目標値 (H36年度)
栄養 食生活	朝食を欠食する人の割合の減少		園児	3.9%	0.0%
			児童	3.9%	0.0%
			生徒	7.0%	3.0%
			20歳代	23.0%	15.0%
			40～64歳	11.4%	10.0%
	朝食に野菜を食べている人の割合の増加		園児	28.7%	80.0%
			児童	36.1%	80.0%
			生徒	30.1%	80.0%
			20歳代	34.7%	80.0%
身体活動 運動	運動習慣者(1日30分以上の運動を週2回1年以上継続)の割合の増加		40～64歳	28.1%	36.0%
休養 こころの健康	睡眠による休養を十分に取れている人の割合の増加		40～64歳	67.8%	83.0%
喫煙 飲酒	喫煙者の割合の減少		妊娠中	3.7%	0.0%
			40～74歳	13.2%	7.9%
	生活習慣病のリスクを高める量を毎日飲酒している者の割合の減少(純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上)		40～74歳男性 40～74歳女性	9.4% 3.2%	8.0% 2.7%
歯 口腔の健康	むし歯のない幼児・児童・生徒の割合の増加		3歳児	88.9%	95.0%
			園児	61.1%	64.1%
			児童	52.8%	55.0%
			生徒	55.8%	60.0%
がん	がん検診受診率の増加	胃がん	40歳以上	7.7%	40.0%
		大腸がん	40歳以上	15.4%	40.0%
		肺がん	40歳以上	7.2%	40.0%
		乳がん	40歳以上	17.2%	50.0%
		子宮がん	20歳以上	28.8%	50.0%
循環器疾患 糖尿病	知立市特定健診受診率の増加		40～74歳	38.3%	60.0%
	知立市特定保健指導実施率の増加		40～74歳	17.8%	60.0%
	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合の減少		40～74歳	28.8%	21.6%
社会で支える 健康づくり	過去1年間にボランティア活動に参加した人の割合の増加		20～74歳	18.9%	30.0%

※第2次健康知立ともだち21計画では、取り組みの成果を客観的に把握するために60の数値目標(指標)を設定しました。
詳細については、計画書をご覧ください。

■ 周知・活動戦略

第2次健康知立ともだち21計画を、実効性のある計画として着実に推進して行く為に、従来とは異なる、新しい周知・活動戦略を実施していきます。

- 1 健康づくり応援キャラクター「かっきー」を活用し、親しみやすい情報発信をします。
- 2 ウェブを有効利用し、若年層が効果的に取り組める情報を発信します。
- 3 各課と連携し、一元的な情報提供をします。
- 4 健康マイレージ事業など市民が意欲的に健康づくりに取り組める仕組みを作ります。
- 5 実施計画を作成し、年度毎の各課の具体的な事業を明確化します。

■ みんなで取り組もう!

健康を増進するためには、一人ひとりが自分の健康を意識し、健康づくりの実践を継続していくことが大切です。そして家族や友人、職場や地域の仲間と一緒に取り組めば、より効果up!

自分の生活習慣を見直して、まず、できることから取り組みましょう。

「かっきー」は、「健康知立ともだち21計画」のイメージキャラクターとして誕生しました。ヘアースタイルが知立市の花“かきつばた”風なところがチャームポイントです。みなさんの健康づくりを応援するために日々活動しています!



健康づくり応援キャラクター
「かっきー」

「ちりゅっぴ」は、知立市の様々な魅力や特色をPRするためのマスコットキャラクターとして誕生した知立市が大好きな男の子です。かきつばたの飾りをつけた馬パーカーを着て、かつてたくさんの旅人が旅した鎌倉街道や馬市のあった東海道の歴史を伝えています。あんまきポーチには、知立市の魅力がたくさん詰まっています。



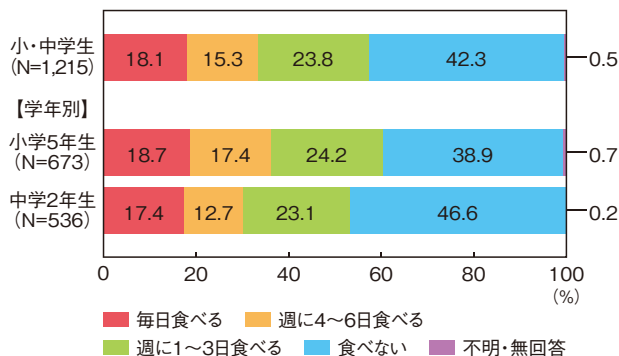
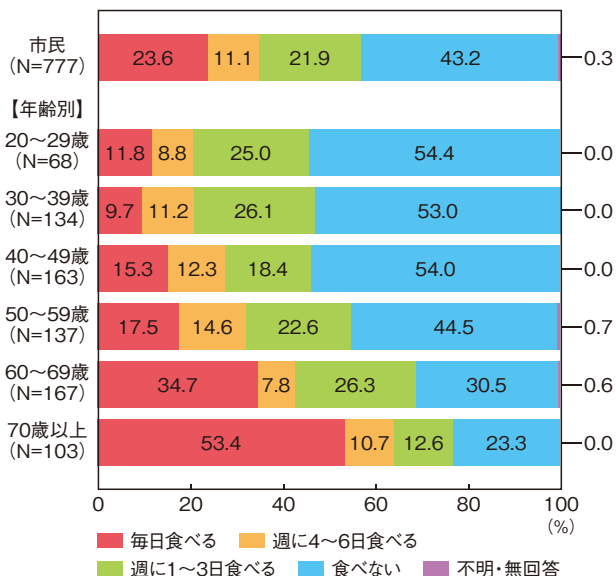
知立市マスコットキャラクター
「ちりゅっぴ」

栄養・食生活

- 食事は栄養バランスよく、3食食べます。
- 野菜を必要量食べます。
- 朝食に野菜を食べます。

- 自分にあった食事を知ります。
- よく噛んで食べる習慣を身につけます。

● あなたは、朝食に野菜を食べていますか



朝食時に野菜を食べていない人は、49歳以下で5割を超えているね。



資料：平成25年度知立市健康づくり・食育に関するアンケート調査



野菜は1日どのくらい食べるといいの?



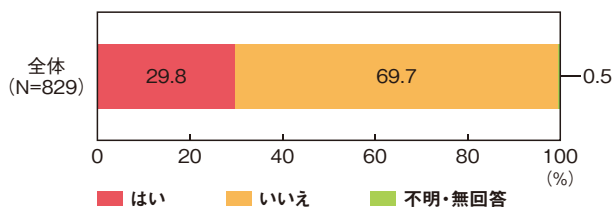
成人では、1日350g食べるといいんだよ! 1食でこれだけの野菜を摂るのは大変なので、朝、昼、晩の3食の中で、特に野菜の摂取量の少ない朝食に食べるといいね!

※第2次計画では、広報、ホームページ等、様々なメディアを通じて野菜を摂ることの大切さを周知し、実践できるよう支援します。

身体活動・運動

- 地域や職場で開催される各種スポーツやレクリエーション活動に積極的に参加します。
- 生活の中で意識して体を動かします。
- 運動習慣を身につけます。

● あなたは、1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていますか



資料：平成25年度 知立市健康づくり・食育に関するアンケート調査

知立市全体の割合では69.7%の人が運動習慣が無いよ。特に50歳代以下の働く世代や子育て世代で運動習慣の無い人の割合が高くなっているよ!



運動をしたいけれど、なかなかできないなあ...



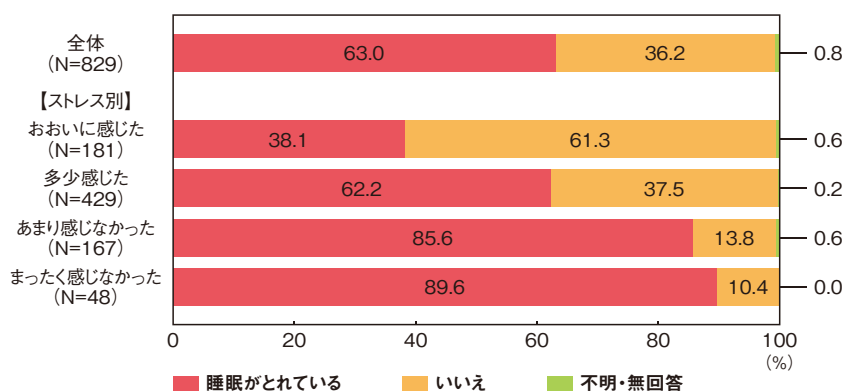
毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれないけれど、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあるよね。運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみてはどうか？例えば、10分歩くと約1,000歩になるよ。無理しない程度に毎日続けようね。

※第2次計画では、引き続き散歩みちの整備を行います。また、新規のスポーツ教室を開催するなど、市民がニーズに応じて気軽に運動できる環境整備を行います。

休養・こころの健康

- 十分な休養・睡眠を取ります。
- ストレスについて、正しい知識を持ち、ストレスの解消に努めます。
- ストレスサインに気づいたら、早めに周囲の人に相談をしたり、医療機関を受診します。
- 家族や友人等が悩んでいると気づいたら、適切な対応を心がけます。

● あなたはここ1か月、睡眠で休養が十分に取れていますか
(ここ1か月間の精神的ストレス有無別集計)



資料：平成25年度 知立市健康づくり・食育に関するアンケート調査

睡眠は身体の健康はもちろん「こころの健康」にもつながってくるよ! 睡眠が取れている人ほど、精神的ストレスを感じていない人が多くなっているよ!



こころの健康を保つためには、どうしたらいいのかな?



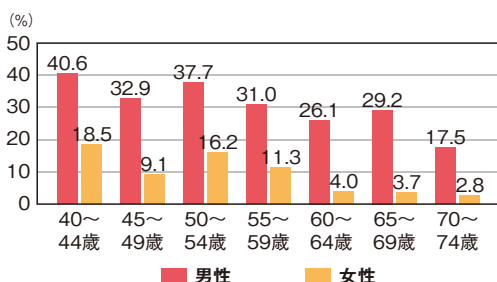
こころの健康を保つには「休養」がとても重要だよ。さらに、十分な睡眠を取り、ストレスと上手に付き合うことはこころの健康に欠かせない要素となっているんだよ。また、家族やお友達が悩んでいる様子だったら、気づいてあげることも大切だね。

※第2次計画では、こころの健康を簡単にチェックできる「こころの体温計」など、自分や周りの人の「こころの不調」に気づけるよう、情報発信の充実をはかります。(こころの体温計は、知立市のホームページから利用できます。)

喫煙・飲酒

- 喫煙の影響について正しい知識を持ち、禁煙に努めます。
- 受動喫煙による周囲への影響も考え、喫煙マナーを守ります。
- 妊娠中は喫煙・飲酒をしません。

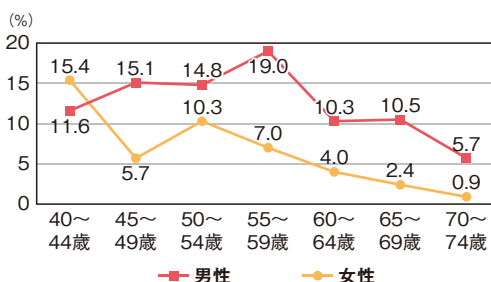
● 喫煙者の割合



資料:平成25年度 特定健康診査受診票

- 未成年者は喫煙・飲酒をしません。
- お酒の適量を知って、飲みすぎないようにします。
- 休肝日をつくります。
- 飲酒の無理強いはしません。

● 生活習慣病リスクが高まる量を毎日飲酒している人の割合



資料:平成25年度 特定健康診査受診票

40代前半の人が喫煙の割合が高くなっているよ! また、生活習慣病のリスクが高まる量の飲酒をしている人は男性の50代後半、女性の40代前半で高くなっているね。



たばこは、自分自身が吸っていないばたばこの害を避けることができるの?



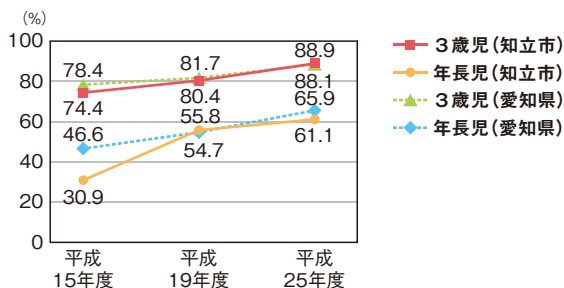
たばこを吸い終わった直後には、吐く息の中にたばこの煙がまだ残っているよ。そのため、ベランダや喫煙所など、どこか他の場所でたばこを吸っていたとしても、「受動喫煙」となり、たばこの害にさらされることがあるよ。

※第2次計画では、禁煙を希望する人への支援体制を整備します。また、受動喫煙防止対策実施施設の登録を増加します。

歯・口腔の健康

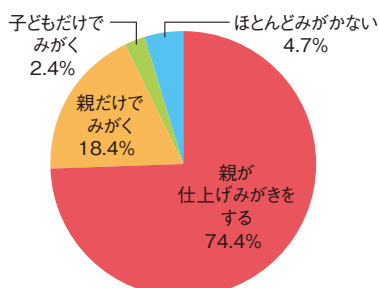
- 幼少期からかかりつけ医を持ち、定期的な健診を受けます。
- 食べたら、歯を磨きます。正しい歯磨き習慣を身につけます。

● むし歯の無い幼児の割合



資料:3歳児健診結果
地域歯科保健業務状況報告

● 歯磨きはどのようにしているか



資料:平成25年度 1歳6か月児健診問診票

3歳児と年長児のむし歯の無い幼児の割合は、愛知県とほぼ同様に推移しているね。



ほくも仕上げ磨きをしてもらっているよ!



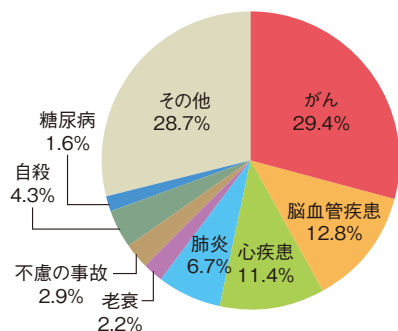
子どもの頃は、乳歯が生えそろったり、顎が大きくなって歯と歯の間にすき間が出来たり、最初の永久歯が生え始めたりと、とても変化がある時期だね。そして、一人では上手に磨けない年齢なので、仕上げ磨きをしてもらうのはとても大切だね。親子のスキンシップにもなるよ!

※第2次計画でも、歯科医師会と連携して、乳幼児のう蝕率の減少や、成人歯科健診の充実を図ります。

がん・循環器疾患・糖尿病

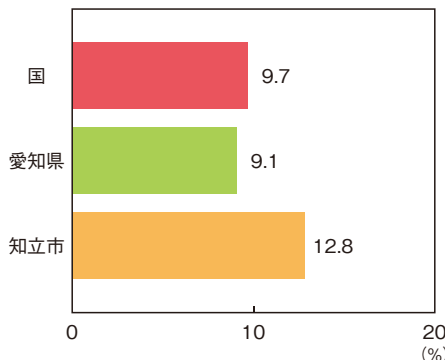
- 1年に1回、特定健診・がん検診等を受診し、自分自身の健康状態を確認します。
- 健康診査等の結果を確認し、必要に応じ治療や検査、保健指導を受けます。
- 治療が必要な疾病がある場合、かかりつけ医による定期的な治療を受け、疾病の状態を把握し、重症化や合併症を予防します。
- 各種健康教育や健康講座に積極的に参加し、疾病及び疾病予防の知識を身につけます。

● 死因別死亡割合



資料：平成24年度 愛知県衛生年報

● 脳血管疾患による死亡割合



資料：平成24年度 愛知県衛生年報

知立市の死亡原因の第1位は「がん」で、脳血管疾患と心疾患を含めると5割以上の方がこの3つの病気で亡くなっているよ。死因第2位の脳血管疾患は、国や愛知県よりも高い割合だよ。



がんや脳血管疾患、心疾患にかからないためにはどうしたらいいのかな？



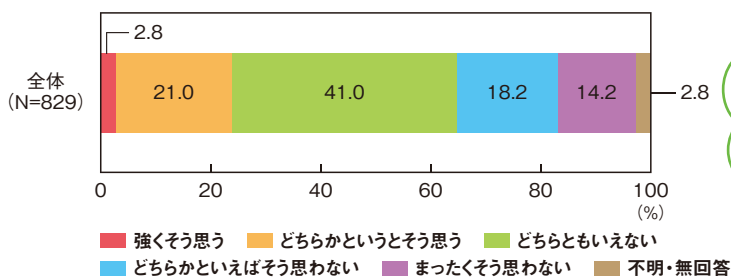
がんなどのリスクを高める要因として、喫煙、過剰飲酒、運動不足、野菜不足などが挙げられるので、生活習慣の改善がとても大切になるよ。また、病気の早期発見をするためには、がん検診や特定健診を受診することが大切なので、定期的にかん検診・特定健診を受けようね！

※第2次計画では、ウェブを利用した各種健診(検診)の予約等、健診(検診)を受けやすい環境を整備します。

社会で支える健康づくり

- みんなで誘い合って、地域の活動に参加します。
- メディアや行政から発信される情報に関心を持ち、知識を深めます。

● あなたのお住まいの地域ではお互いに助け合っていますか



資料：平成25年度知立市健康づくり・食育に関するアンケート調査

地域の交流と健康は関係があるよ。地域での活動や交流をしている人ほど健康な人が多いとされているよ。



知立市には、健康に関するボランティアさんはいるの？



食生活の改善を通じて、地域の健康づくりを実施する食生活改善推進員(ヘルスメイト)や、ウォーキングを通じて、地域の健康づくりを実施する健康ボランティア、そして、各地域でその地域のニーズに合わせて健康講座等の健康づくり活動をする健康推進員などがあるよ！

※第2次計画では、行政と市民、地元企業・商店等が連携して、健康マイレージ事業等、地域全体で健康づくりを推進する仕組みを構築します。



健康知立ともだち21検定

～何問正解できるかな?～

※この冊子を読むと答えがわかるよ!



第1問 成人は、野菜を1日何g食べると良いと言われていますか?

ア 150g

イ 250g

ウ 350g



第2問 知立市で“運動習慣のある人”の割合は、5割以下である。○か×か?

ア ○

イ ×



第3問 “十分な睡眠が取れていない人”と“ストレスを感じている人”には相関関係はある?

ア 相関関係がある!

イ 相関関係はない!



第4問 ペランダや換気扇の下など、非喫煙者から離れてたばこを吸えば、受動喫煙の害は避けられる。○か×か?

ア ○

イ ×



第5問 生活習慣病のリスクが高まる量を毎日飲酒している女性は、どの年代で多いか?

ア 40代

イ 50代

ウ 60代



第6問 一人で歯が磨けるようになったら、大人の仕上げ磨きは必要ない。○か×か?

ア ○

イ ×



第7問 がんや循環器疾患、糖尿病を予防するのに、生活習慣の改善は必要ない。○か×か?

ア ○

イ ×



第8問 ウォーキングを通じて、地域の健康づくりを実施するボランティアは?

ア 食生活改善推進員
(ヘルスマイト)

イ 健康ボランティア

ウ 健康推進員



★ 8問全問正解!..... おめでとうございます! これであなたも、健康知立ともだち21計画博士!!
家族やお友達にも教えてあげよう♪

★ 7～4問正解..... 健康知立ともだち21計画博士まで、あと少し!
もう一度この冊子を読んで、健康知立ともだち21計画博士を目指そう!

★ 0～3問正解..... 今からでも遅くない! この冊子を読んで、問題の答えを探してみよう!



第1問 第2問 第3問 第4問 第5問 第6問 第7問 第8問
正解 正解 正解 正解 正解 正解 正解 正解

第2次健康知立ともだち21計画【概要版】

発行: 知立市 編集: 知立市 保険健康部 健康増進課
住所: 〒472-0031 愛知県知立市桜木町桜木11-2 TEL: 0566-82-8211
ホームページ: <http://www.city.chiryu.aichi.jp/> 発行年月: 平成27年3月