

第6章

市民・周囲の取り組みとめざすべき姿

第6章 市民・周囲の取り組みとめざすべき姿

1. 分野別・ライフステージ別の取り組みとめざすべき姿

ライフステージに合わせた健康づくりを進めるため、9分野別・ライフステージ別にスローガンとなる「めざすべき姿」を掲げ、「個人の取り組みの方向」と「行政・健康関連団体等周囲の取り組みの方向」を示しました。

9分野の「めざすべき姿」は以下のとおりです。

栄養・食生活	心と体に健康な食事を
身体活動・運動	自分流の活動・運動を
休養・心の健康づくり	心にゆとりと栄養を
たばこ	禁煙は百利あって一害なし
アルコール	適量、適切な飲酒
歯の健康	みんなで「噛んで食べる喜び」 を感じられるおいしい食事、楽しい会話で充実人生
生活習慣病	いきいき、元気、長生き
健やか親子・母子保健	すこやかなところとからだ
安全	安全は身近なところから

栄養・食生活

1) 妊産婦期・乳幼児期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「正しい食生活のはじめの一步」

《妊産婦期》

- ・妊娠時から高い意識をもち継続しましょう

《乳幼児期》

- ・子どもだけではなく、親も食生活の意識を高めましょう
- ・正しい生活リズムを身につけましょう
- ・朝食にも気を配りながら、三食きちんと食べましょう
- ・子どものおやつ¹の質・量についてしっかり考えましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

《妊産婦期》

- ・妊産婦の栄養指導の充実

《乳幼児期》

- ・保育園・幼稚園を通じた食育の充実
- ・健診、子育て総合支援センター、児童館、育児サークルなどと連携した食育^{*1}の推進

2) 児童期・思春期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「バランスの良い食事で、バランスの良いからだづくり」

- ・子どもだけではなく、親も食生活の意識を高めましょう
- ・早寝を習慣づけて、規則正しい生活リズムを心がけましょう
- ・朝食をきちんととり、三食バランスよくしっかり食べましょう
- ・無理なダイエットはしないようにしましょう
- ・食事・健康の知識について興味を持ち、考えましょう
- ・家族と楽しく会話をしながら食事をしましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・正しい食生活・栄養について学習する場の充実
- ・親や子どもを対象にした調理・料理教室の充実
- ・学校給食を通じた食育の充実
- ・体型や適正体重について正しい知識の普及啓発

*1 食育とは、食に対する正しい知識を身につけ、食を通じ、子どもの健全な育成を図ることを指します。

栄養・食生活

3) 青年期・壮年期・高齢期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿（青年期）

「食に関心を持ち、三食しっかり食べる生活」

めざすべき姿（壮年期）

「体に良い食生活へのチャレンジ」

めざすべき姿（高齢期）

「心と体においしいごはんを」

- ・食事に対する関心を持ちましょう
- ・規則正しい生活を心がけましょう
- ・朝食をきちんと食べましょう
- ・夜食は控えましょう
- ・脂っこい食べ物は少なくしましょう
- ・塩分を控え、薄味を心がけましょう
- ・野菜を多くとるよう、心がけましょう
- ・体重や体脂肪のチェックをまめに行いましょう
- ・適正体重の維持に心がけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・栄養バランスについて、正しい知識の提供
- ・職場等の食堂で、栄養の知識に関する情報提供
- ・職場、学校で講演会、栄養教室の実施
- ・各年代にあわせた料理教室などの開催
- ・低カロリーの外食、ヘルシーメニューなどの提供
- ・適正体重の認識、肥満や生活習慣病の予防についての情報提供

身体活動・運動

1) 妊産婦期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「スマート*に産み育てよう」

・意識して適度な身体活動・運動に心がけましょう

*) 出産前後の適正体重を維持しよう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

・産婦人科医や市の教室などで体を意識的に動かせるよう、軽い体操などの情報提供

2) 乳幼児期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「親子共に友達づくり」

・外遊びで親子のコミュニケーションを図りましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

・屋外で安心して遊べる公園の整備や交通安全などの環境づくり
・歩きやすい環境の整備

身体活動・運動

3) 児童期・思春期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿 (児童期)

「地べたで遊ぼう」

めざすべき姿 (思春期)

「運動習慣をもとう」

- ・子どもに積極的に運動をさせてみましょう
- ・家の中での遊び以外に、外遊びもしましょう
- ・スポーツに取り組み、汗を流して、体を動かす楽しさを知りましょう
- ・体を動かすための時間をとりましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・屋外で安心して遊べる環境づくり、公園の整備
- ・学校教育の中でも遊び心を含んだ運動の取り組みの実施
- ・学校以外での運動についての情報提供・支援

身体活動・運動

4) 青年期・壮年期・高齢期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿 (青年期)

「生活習慣病の芽を出さない」

めざすべき姿 (壮年期・高齢期)

「物事は八分目で、身体に合った運動を」

- ・自分の好きな、自分にあった運動を見つけましょう
- ・身近な場所で長続きする運動を見つけましょう
- ・歩く事や運動習慣を身につけましょう
- ・意識して歩くことに心がけましょう
- ・一緒に運動をする友達をつくりましょう
- ・積極的に外出するように心がけましょう
- ・地域活動に積極的に参加しましょう
- ・1年に1度は体力チェックをしましょう
- ・生涯現役を心がけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・気軽に利用できるスポーツ施設や公園等の利用促進
- ・運動等の事故防止のための情報提供
- ・定期的な健診や体力チェックの機会づくりの推進
- ・参加したい人のニーズにあった情報提供
- ・民間・公共運動施設との連携
- ・運動に関する指導者の養成
- ・運動メニューの作成支援
- ・地域主体の運動活動の取り組みの支援
- ・職場での休憩タイムの奨励、ラジオ体操・ストレッチ体操等の普及啓発等、職場での健康づくりの推進
- ・職場での自転車や徒歩の利用促進
- ・育児中の女性に対する託児付きの運動教室などの開催
- ・高齢者が利用しやすい場の提供
- ・高齢者のための地域活動、交流の場の確保
- ・高齢者の転倒予防教室などの開催

休養・心の健康づくり

1) 妊産婦期・乳幼児期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿 (妊産婦期)

「子育てを楽しめる お父さん・お母さん」

めざすべき姿 (乳幼児期)

「地域のみんなから愛され、健やかに育つ子ども」

《妊産婦期》

- ・相談相手や援助してくれる人を持ちましょう
- ・母親教室や育児教室に参加しましょう
- ・心身の健康について留意しましょう
- ・働く妊産婦のための制度を十分に利用しましょう

《乳幼児期》

- ・相談相手や援助してくれる人を持ちましょう
- ・基本的な生活習慣(睡眠・生活リズム)に気をつけましょう
- ・親の生活習慣や意識が子どもに影響することを意識しましょう
- ・「地域ではぐくむ子育ての輪」づくりの拠点である「にっしんファミリーサポートセンター」のシステムを活用しましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・基本的な生活習慣に対する親の意識を高める教育・情報提供
- ・保健センターや子育て総合支援センターなどの事業の充実と連携
- ・父親の育児参加に対する支援
- ・安心して屋外で遊べる環境の整備
- ・医療機関など相談できる場の整備
- ・働く妊産婦のための環境整備、職場の理解の促進

休養・心の健康づくり

2) 児童期・思春期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「心も身体も元気いっぱい」

- ・ 基本的な生活習慣（睡眠・生活リズム）を確立しましょう
 - ・ 健康に対する意識・生活習慣の改善に心がけましょう
 - ・ 携帯電話・インターネットなどのメディアから正しい情報を選択し、行動できる能力をつけましょう
- 《保護者》
- ・ 子どもとのコミュニケーションに心がけ、健康面にも配慮しましょう
 - ・ 子どもに適切なストレスの解消法を身につけさせましょう
 - ・ 子どもを取りまく環境にも注意を払い、適切な人間関係、コミュニケーションを学ばせましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・ 子どもにコミュニケーションを学ばせる機会や教育の充実
- ・ 困ったときに気軽に相談できる体制の整備
- ・ 子どもたちが遊べる場や、地域の人と一緒に集える場づくり
- ・ 学校・家庭・地域の協力による教育の場の充実
- ・ 専門家が常に学校と連携できるようなネットワークづくりの推進
- ・ 相談機関の充実と情報提供

休養・心の健康づくり

3) 青年期・壮年期・高齢期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿（青年期・壮年期）

「心にゆとりを持ち、自分のために、目標・やりたいことを持てる人」

めざすべき姿（高齢期）

「閉じこもらず、みんなとふれあい、元気な生活」

《青年期・壮年期・高齢期》

- ・ゆとりをもった生活づくりに心がけましょう
- ・気分転換の方法や適切な休養の取り方を知りましょう
- ・仲間と楽しめる運動や趣味を見つけましょう
- ・相談相手を見つけましょう

《高齢期》

- ・時間的な余裕を有効に活用し、閉じこもらないように、多くの人との交流に心がけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・心の健康についての知識の普及啓発
- ・困ったとき気軽に相談できる体制の整備
- ・精神科医を気軽に受診できる環境づくり
- ・身近な医療機関で心の相談ができる体制づくり
- ・運動・趣味のサークルづくりを支援
- ・職場等において休暇の取れる体制の整備
- ・高齢者と若い人との世代間交流の場の提供
- ・地域にある公民館・集会所の活用、集会所までの交通手段の工夫・確保

たばこ

1) 妊産婦期・乳幼児期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「たばこの煙は吸わない、吸わせない」

- ・妊娠中、出産後は禁煙しましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

《妊産婦期》

- ・夫・家族に対して、喫煙が及ぼす妊婦・胎児への影響について指導・情報提供
- ・医療従事者による指導・認識が重要（初診時にチェックを受け、妊娠前期に禁煙が徹底できればスムーズに止められ、アフターケアもできる）

《乳幼児期》

- ・子どものいるところでたばこを吸わないよう、家庭内での禁煙・分煙の普及啓発

2) 児童期・思春期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「たばこは、絶対だめだと言える子ども」

- ・家庭で禁煙教育を行いましょう
- ・喫煙が体に及ぼす影響について知りましょう
- ・未成年は絶対に喫煙をしないようにしましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・学校での禁煙教育の推進
(喫煙が社会でどういう認識がもたれているかという点まで含めた指導)
- ・教職員は、子どもの前で喫煙しない
- ・未成年に喫煙の機会を与えないような地域づくり
- ・家庭での子ども・親を含めた禁煙教育の充実

たばこ

3) 青年期・壮年期・高齢期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「禁煙・分煙の完全実施」

- ・家庭や職場、公共の場では、禁煙・分煙に取り組みましょう
- ・喫煙が体に及ぼす影響について知りましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・公共の場での禁煙・分煙の徹底
- ・禁煙希望者のために、医療機関や薬局での禁煙サポートなどの指導・啓発
- ・義務的ではなく、健康上の必要性から禁煙できるような情報提供
- ・禁煙・分煙の取り組みや活動の支援

アルコール

1) 妊産婦期・乳幼児期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「お酒を飲まない、飲ませない」

- ・胎児への影響もあるので妊娠中は飲酒をひかえましょう
- ・アルコール量などの正確な知識を得ましょう
- ・授乳期間中は飲酒をやめましょう
- ・子どもにお酒を飲ませないようにしましょう
- ・子どもが誤ってお酒を飲まないよう気をつけましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・妊娠中、授乳時など胎児への影響についての教育
- ・適切なアルコール量などの正しい知識、情報の提供

2) 児童期・思春期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「未成年の飲酒は絶対だめと言える子ども」

- ・未成年は絶対に飲酒をしないようにしましょう
- ・飲酒が体に及ぼす影響について知りましょう
- ・家庭での禁酒教育を行いましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・未成年者に対する飲酒の害についての指導・啓発
- ・家庭や学校、地域での禁酒教育の推進
- ・未成年に気軽に飲酒の機会を与えないように、お酒を出さない、買わせない周囲の取り組みの支援

アルコール

3) 青年期・壮年期・高齢期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「適度な節度ある飲酒に心がける人」

- ・アルコール以外にも趣味などストレス解消法を見つけましょう
- ・多量飲酒による体への影響を知りましょう
- ・未成年の飲酒を容認しないようにしましょう
- ・週2日は休肝日をとりましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・節度ある適度な飲酒の啓発・情報提供
- ・休肝日を持つことの重要性についての啓発
- ・健康診査の受診勧奨（肝機能検査）

歯の健康

1) 妊産婦期・乳幼児期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「むし歯なし きれいなお口で元気な親子」

《妊産婦期》

- ・ 歯科健診を受けましょう
- ・ 歯みがきをしましょう
- ・ バランスのとれた食生活（内容・回数）に心がけましょう
- ・ うがいをしましょう
- ・ 糖分の少ない飲み物を取りましょう
- ・ 食事の時にお茶を飲む習慣を作りましょう

《乳幼児期》

- ・ 1歳半児、3歳児などの歯科健診を受けましょう
- ・ 効果的な方法で乳幼児の歯の仕上げみがきを行いましょう
- ・ おやつ回数を決め、甘い食べ物・飲み物は控えましょう
- ・ よく噛んで食べる習慣を身につけましょう（顎の発達、唾液の分泌）
- ・ 永久歯のために栄養・バランスのとれた食事をしましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

《妊産婦期》

- ・ 妊産婦期の歯科健診の体制整備
- ・ 妊産婦期の食生活が胎児に与える影響について正しい知識の普及・啓発
- ・ 妊娠期のむし歯罹患のリスクについての認識

《乳幼児期》

- ・ 歯科健診やフッ素塗布などの普及啓発
- ・ 効果的な歯みがき方法の教育の充実
- ・ 噛みごたえのある食事づくりなど健康な歯と食に関する知識の普及促進
- ・ 口呼吸の影響についての知識の啓発

歯の健康

2) 児童期・思春期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「続けます きちんと食べてしっかり歯みがき」

- ・かかりつけ歯科医による定期健診を受けましょう
- ・歯みがきを習慣づけて、1日1回は必ず時間をかけてみがきましょう
- ・歯ブラシを持ち歩きましょう
- ・むし歯になりやすい食べ物・飲み物、なりにくい食べ物・飲み物の選択が自分で出来るようにしましょう
- ・糖分が少ないもの、入っていない飲み物を上手に選びましょう
- ・規則正しい食生活を心がけましょう
- ・歯肉や口腔内を自分でチェックしましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・規則正しい生活習慣を身につけるための教育の充実
- ・栄養・バランスのとれた食生活についての情報提供及び教育の充実
- ・フッ素塗布やフッ素洗口などの推進
- ・フッ素入り歯みがき剤の使用の普及・啓発
- ・親子ともに効果的な歯みがき方法を学べる場の整備
- ・学校における食後の歯みがき習慣の定着
- ・喫煙と歯周病のかかわりについての知識の普及

歯の健康

3) 青年期・壮年期・高齢期

研究会からの提言による個人の取り組みの方向

めざすべき姿（青年期）

「自分でやります 歯周病予防と歯の管理」

めざすべき姿（壮年期）

「歯みがき・健診・歯抜けなし」

めざすべき姿（高齢期）

「食べるぞせんべい パリパリと 何でも噛んでおいしく食べる」

- ・年に1回は歯科健診を受診しましょう
 - ・かかりつけ歯科医による定期健診を受けましょう
 - ・早期発見、早期予防、適時治療に心がけましょう
 - ・歯周病予防のための歯みがき方法を知り、実行しましょう
 - ・必要に応じて歯間ブラシ・糸ようじを使いましょう
 - ・意識的に口の中を清潔にすることを心がけましょう
 - ・8020をめざしましょう
- 《高齢期》
- ・定期的な歯科健診を受けましょう
 - ・歯みがきの励行に努めましょう
 - ・電動歯ブラシを使ってみましょう
 - ・入れ歯をきれいに手入れしましょう
 - ・自分にきちんと合った入れ歯を使いましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・定期的な歯科健診の受診勧奨
- ・歯周病の予防についての情報提供
- ・8020運動に向けた具体的な取り組みの推進
- ・喫煙と歯周病の関わりについての知識の普及啓発

生活習慣病

1) 青年期・壮年期・高齢期

個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「いきいき、元気、長生き」

- ・塩分や脂肪分に気をつけ、バランスのよい食事を心がけましょう
- ・緑黄色野菜をしっかりとりましょう
- ・多量飲酒や喫煙に注意しましょう
- ・自分の適正体重の維持につとめましょう
- ・日常生活の中でも意識的に身体を動かしましょう
- ・定期的に健康診査を受けましょう
- ・かかりつけ医やかかりつけ薬局を持ちましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

- ・生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発
- ・生活習慣病に関する健康教室等の開催などの指導・教育の充実
- ・健康診査の受診率向上と疾病の早期発見の推進
- ・カロリー・栄養成分表示をしている飲食店の定着と促進
- ・身近な健康相談の場の充実

健やか親子・母子保健

1) 妊産婦期・乳幼児期・児童期・思春期

個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「すこやかなところからだ」

《妊産婦期》

- ・妊婦健康診査を受けましょう
- ・喫煙や飲酒が胎児に及ぼす影響を知り、妊娠中や授乳期間中は、たばこやアルコールをやめましょう

《乳幼児期》

- ・家族や配偶者にも育児に協力してもらいましょう
- ・なるべく母乳で育てましょう
- ・予防接種、健診を受けましょう
- ・むし歯予防に取り組みましょう

《児童期・思春期》

- ・薬物や性について正しい知識を持ちましょう
- ・タバコ・アルコール・薬物などを勧められても断ることができるようになりましょう
- ・薬物は絶対にやめましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

《妊産婦期》

- ・妊娠中の健康管理のための体制整備及び情報提供
- ・妊産婦の飲酒・喫煙の害についての指導・啓発

《乳幼児期》

- ・育児不安を持つ保護者に対する支援の充実
- ・予防接種・健診体制の整備
- ・適切な育児情報の提供

《児童期・思春期》

- ・薬物の害についての指導の推進
- ・学校・地域・家庭が協力し、健康教育を推進
- ・父親・家族の育児参加に対する支援の充実

安全

1) 乳幼児期・児童期・思春期・青年期・壮年期・高齢期

個人の取り組みの方向

めざすべき姿

「安全は身近なところから」

《乳幼児期》

- ・乳児期のうつぶせ寝をさせないようにしましょう
- ・頭や体をはげしく揺さぶらないように気をつけましょう
- ・子どもの誤飲事故を防ぎましょう
- ・子どもの前で喫煙しないようにしましょう
- ・家の中の事故防止対策に取り組みましょう
- ・車に乗せるときはチャイルドシートを着用しましょう

《児童期・思春期》

- ・危ない事柄に対する認識と判断能力を養いましょう
- ・周囲の人に助けを呼べる力をつけましょう
- ・交通安全に自ら気をつけましょう

《青年期～高齢期》

- ・交通安全に自ら取り組みましょう
- ・転倒予防のための体力づくりをしましょう
- ・転倒予防のための住居の環境整備をしましょう

行政・健康関連団体等周囲の支援の方向

《乳幼児期》

- ・SIDS^{*1}予防や事故防止の情報提供
- ・母親教室や乳幼児健診などの機会での安全についての普及啓発
- ・関係機関との連携による子育て中の家庭の防災教育、情報提供

《児童期・思春期》

- ・家庭や学校、地域、関係機関が協力して子どもたちの安全対策に取り組む体制づくり
- ・危険箇所のチェックと公表による情報提供

《青年期・壮年期・高齢期》

- ・転倒予防教室などの機会の提供
- ・地域や職場での救急法の習得や防災教育などの情報提供体制づくり
- ・地域、職場、関係機関が協力し防災教育の普及

*1 SIDSとは、(Sudden Infant Death Syndrome: シズ) 乳幼児突然死症候群のことで、それまで元気だった乳幼児が事故や窒息でなく、眠っている間に突然死してしまう病氣。