

笑顔・健康・活力あふれる 健やかで"こころ豊かなまち 阿南

阿南市健康増進計画 健康阿南21(第2次)を策定しました

計画期間 平成30年度(2018年度)～平成39年度(2027年度)

平成19年度に健康増進法に基づく「健康阿南21」を策定し、市民の皆さまが健やかでこころ豊かに生活ができるよう健康づくりに関する取組を進めてまいりましたが、社会情勢の変化から多様化する健康問題に対して、子どもから高齢者まで、生涯を通じて健康づくりに主体的に取り組めるよう計画内容をさらに見直しました。分野・ライフステージ別健康づくり指針に沿って、健やかでこころ豊かな日々を過ごしましょう。

問い合わせは 保健センター (☎22-1590) へ

基本的な考え方

- 1 健康寿命の延伸と生活の質の向上
- 2 市民の主体的な健康づくりの推進
- 3 重症化予防の重視
- 4 フレイル(虚弱)の予防

分野・ライフステージ別健康づくり指針(抜粋)

	1 栄養・食生活	2 身体活動・運動	3 健康・こころの健康づくり	4 たばこ・アルコール	5 歯・口腔の健康	6 健診・保健指導	7 地域のつながりづくり	
施策の目標	<ul style="list-style-type: none"> ●良い食習慣を身につけ、食生活の改善に努めましょう! ●適切に栄養を摂取し、食を通じた健康づくりに取り組みましょう! ●地産地消や食文化の伝承に関心を持ちましょう! 	<ul style="list-style-type: none"> ●身体を動かす機会を増やし、健康づくりに取り組みましょう! ●自分に合った運動を習慣づけましょう! ●みんなで声を掛けあって運動を続けましょう! 	<ul style="list-style-type: none"> ●こころの健康に関心を持ち、健康を保つ環境をつくりましょう! ●心身の疲労を回復する睡眠や休養の大切さを学びましょう! ●ストレスや悩みを上手に解消する力を身につけましょう! 		<ul style="list-style-type: none"> ●禁煙や多量飲酒が健康に与える影響について学びましょう! ●未成年者と妊婦の喫煙・飲酒をなくしましょう! ●受動喫煙を減らす環境づくりを進めましょう! 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯と口腔の健康に関心を持ち、生涯、自分の歯を保ちましょう! ●定期的に歯科健診を受け、むし歯(歯周病)を予防しましょう! 	<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に健診を受け、生活習慣病・重症化予防に努めましょう! ●特定保健指導や精密検査など、個別の支援を活用しましょう! ●妊産婦および乳幼児健診を積極的に受診し、子育ての不安を軽減しましょう! 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域住民同士の交流を深めましょう! ●地域での助け合い・支え合い活動に積極的に参加しましょう!
自分が	<ul style="list-style-type: none"> ●薄味に慣れよう ●阿南の郷土料理に親しもう 	<ul style="list-style-type: none"> ●運動習慣をつけよう ●毎日体重を計測しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●相談窓口を知り、必要な時に相談しよう ●睡眠と休養の大切さを理解し、ストレスを上手に解消しよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●たばこ・アルコールの正しい知識を身につけよう ●喫煙と受動喫煙を避けよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の健康に関心を持とう ●歯科健診を受けよう ●よくかんで食べよう 	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病を予防しよう ●生活リズム・生活習慣病を見直し、健康づくりに向けた行動がとれるようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●挨拶など声掛けをしよう ●声を掛けあって、地域のイベントに参加しよう 	
家族が	<ul style="list-style-type: none"> ●家族そろって食事をしましょう ●主食・主菜・副菜のそろった食事をつくりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族そろって健康維持に役立つ体操をしましょう ●スマートフォンやゲームの時間を控えて、身体を動かす機会をつくりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族団らんの時間をもちましょう ●早寝・早起き・朝ごはんが習慣になる家庭環境をつくりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●適正な飲酒や休肝日の声掛けをしましょう ●家族がいる所でたばこを吸わないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族の「口の健康」に関心を持ちましょう ●かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けるよう声をかけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●家族で生活習慣の見直しをしましょう ●市の広報誌やホームページなどで健康に関する正しい情報を得ましょう ●健診(検診)を受診するよう声をかけましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●互いを理解し、気遣う気持ちを持ちましょう ●地域の行事に積極的に参加しましょう 	
地域が	<ul style="list-style-type: none"> ●子育て中の親(若い人)や独身の人向け、高齢者向けなどの料理教室を開催しましょう ●親子料理教室等子どもが食体験できる場を設けましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域のイベント等で楽しく運動をする機会をつくりましょう ●運動しやすい環境づくりに努めましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域で集まる場、趣味を楽しめるような場や情報を提供しましょう ●地域や職場で、休養やストレス解消法などの情報を提供しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●灰皿を置かないなど喫煙できない環境を整備しましょう ●禁煙・断酒の仲間づくりをすすめましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●歯の健康づくりに関するイベントを開催しましょう ●会合などで、甘いおやつや飲み物を出さないようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域の仲間と一緒に健診(検診)を受けましょう ●地域で健康や運動について話し合う機会をつくりましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●地域の健康づくりイベントに仲間と一緒に参加しましょう ●閉じこもり気味の人へは積極的に声掛けし、誘い合いましょ 	
数値目標(抜粋)	<ul style="list-style-type: none"> ●特定健診における肥満者(BMI25以上)の人を減らす 現状値40~74歳の男性 31.4%→25%以下 現状値40~74歳の女性 24.4%→20%以下 	<ul style="list-style-type: none"> ●健康上の問題で日常生活に影響のある人の割合を減らす 現状値成人男性 24.4%→減少 現状値成人女性 15.5%→減少 	<ul style="list-style-type: none"> ●生きがいを感じる人の割合を増やす 現状値 67.4%→70.0% 	<ul style="list-style-type: none"> ●COPDの言葉の意味を知っている人の割合を増やす 現状値 17.9%→増加 ●多量に飲酒する人を少なくする 現状値成人男性 4.3%→減少 現状値成人女性 8.2%→減少 	<ul style="list-style-type: none"> ●80歳で20本以上、60歳で24本以上の自分の歯を有する人を増やす 現状値80歳で20本以上 27.1%→増加 現状値60歳で24本以上 58.6%→増加 	<ul style="list-style-type: none"> ●特定健康診査受診者を増やす 現状値受診者の割合 32.8%→60.0% ●がん検診受診者の増加 現状値 胃がん6.9%、肺がん7.4%、大腸がん12.6%、子宮がん24.6%、乳がん19.0%→増加 	<ul style="list-style-type: none"> ●外出について積極的な態度を持つ人を増やす 現状値 60歳以上男性 49.7%→60%以上 現状値 60歳以上女性 55.4%→60%以上 	

99の数値目標を設定【目標：平成34年度(2022年度)】