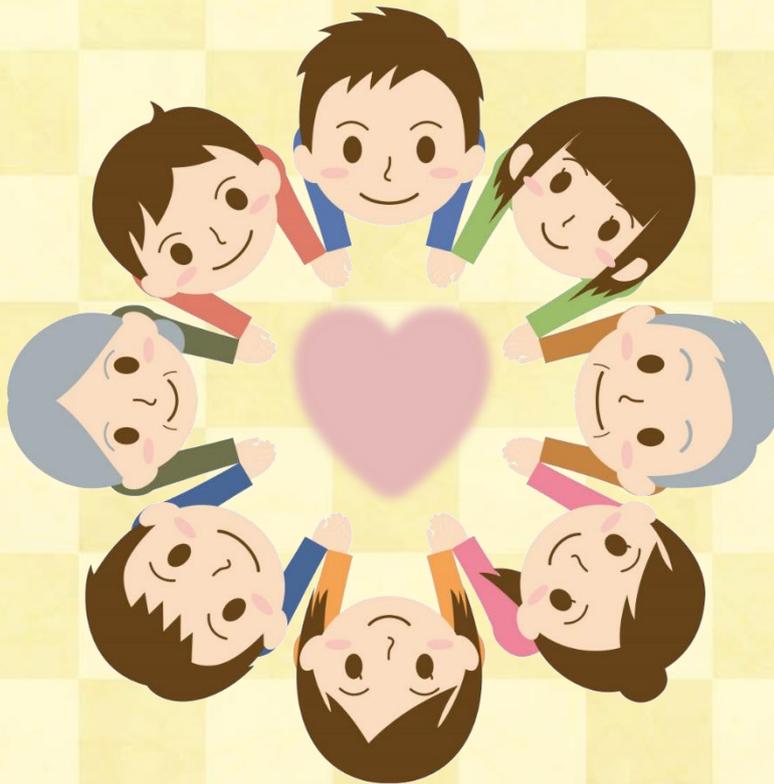


概要版

## 第2次

# いしおか健康応援プラン

(健康増進計画・食育推進計画・歯科保健計画・自殺対策計画)



石岡市

平成31年3月

# 計画の基本的考え方

## (1) 計画の背景

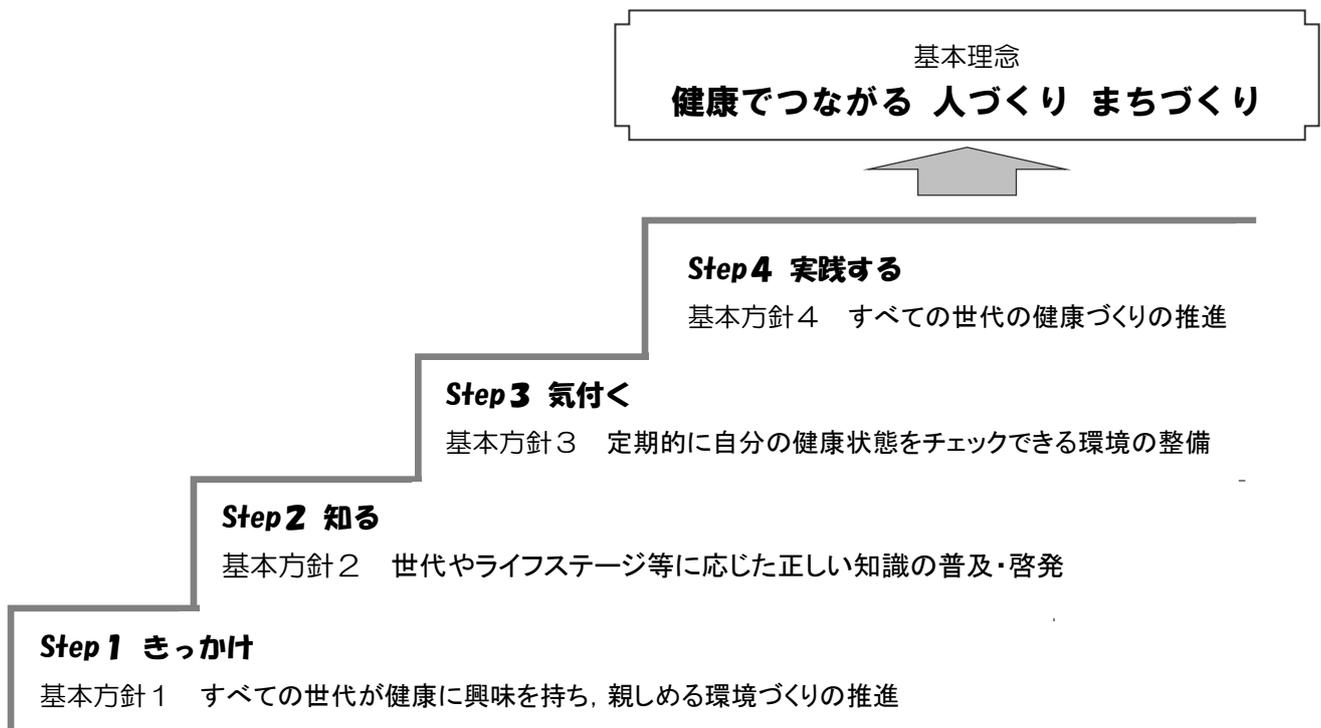
石岡市では、すべての世代が心身ともに健康でいきいきと生活できるまちづくりを目指すとともに、生涯現役で健やかに暮らしていくため、健康増進と食育推進、さらには食や基本的な体の機能を保つための歯科保健、そして自殺対策を含んだ「第2次いしおか健康応援プラン」を策定しました。

## (2) 計画の基本理念・方針

住み慣れた地域において、疾病や障がい等の有無にかかわらず充実した生活を目指すには、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、市と関係機関が互いに連携、協力して、市民のこころと身体の健康づくりを支援し、人とのつながりを持ちながら自立した生活が送れるよう支え合いの機運を高めていくことが必要です。

本計画では、社会的な取り組みとしての健康づくりを推進していくことで、「健康寿命の延伸」を目指し、すべての世代の人が生涯現役で「いきいきと暮らし輝くまち」づくりへつなげます。

そこで、本プランの基本理念を、「健康でつながる 人づくり まちづくり」とし、それを実現するための基本方針を次のように決めました。



### (3) 計画の位置付け

- 本計画は、すべての市民が健やかにいきいきと暮らせることを目指した健康づくりの目標とその実現のための方策を定めていくものです。
- 本計画は、石岡みらい創造プラン、石岡みらい創造プロジェクトを健康に関する面から実現していくための指針であり、国や県の上位計画、本市の健康づくりに関連のある各種計画との整合性を図っています。
- 本計画は、健康増進法第8条第2項、食育基本法第18条第1項、歯科口腔の推進に関する法律第3条及び自殺対策基本法第13条第2項に基づく市町村計画で、健康増進計画、食育推進計画、歯科保健計画、自殺対策計画を総称し、いしおか健康応援プランとしています。また、石岡市イキイキ長生き条例の基本計画として位置付けます。
- 本計画は、健康に関する本市の施策を整理するとともに、市民が自らの健康を管理するためのチェックリストとしての機能も備えています。

### (4) 計画期間

第2次いしおか健康応援プランは、6年間で計画期間とします。また、県で策定された「第3次健康いばらき21プラン」との整合性を図る計画を推進していきます。

2018 (H30)	2019 (H31)	2020	2021	2022	2023	2024
第3次 健康いばらき21プラン (6年間)						
	第2次 いしおか健康応援プラン (6年間)					評価・ 見直し

## 2 第2次プランにおける主な課題

前計画の取り組みによって、市民の意識も高く、健康づくりに取り組んでいる方も多くいる一方で、次の課題があげられます。

- 各種がん検診受診率向上や、健診結果等により指摘される項目（血圧・脂質）の減少
- 適塩や野菜を食べるように心がける人の増加
- 歯周病と病気の関係についての認知度の向上や、かかりつけ医がある人の増加
- 運動習慣のある人の増加（日常的な運動や運動教室への参加など）
- 人口10万人当たりの自殺者数の減少や、相談体制、見守り体制の充実

### 3 分野別の具体的な取り組み

主な課題を解決し、健康づくりを推進するために、5つの健康分野を設定し、具体的な取り組みを明らかにしました。

#### 健康づくり習慣

##### 目標1：健康づくりの意識を高める

正しい生活習慣や健康に対する意識付けができるよう情報提供や健康づくりに関する事業の実施

###### ◆主な事業◆

乳幼児健診/保育所（園）・認定こども園・小中学校における健康教育/介護予防教室/  
生涯現役プラチナ応援事業

##### 目標2：生活習慣病等を早期発見する

各年代に向けた健康診査の実施と定期的な健診受診の勧奨

###### ◆主な事業◆

特定健康診査/健康診査（39歳以下）/各種がん検診/児童・生徒健康診断

##### 目標3：地域の健康づくり活動を支援する

地域で活動する各種団体やボランティア活動と連携した地域の健康づくり支援

###### ◆主な事業◆

食生活改善推進員養成/高齢者学級/女性学級/シルバーリハビリ体操指導士の育成・支援/  
シルバーリハビリ体操活動

#### 食育・食生活

##### 目標1：望ましい食習慣を身に付ける

食に関する正しい知識の普及、子どもの基本的な食習慣の定着を推進

###### ◆主な事業◆

栄養相談・講話/出前講座/親子クッキング/給食指導/保育所等での食育指導

##### 目標2：生活習慣病の発症及び重症化を予防する

バランスのとれた食事の推進、減塩・適塩の推進

###### ◆主な事業◆

ふれあいまつり（消費生活展）/食生活改善推進員活動/特定保健指導/離乳食講習会/マタニティスクール

##### 目標3：食育を広めるための環境をつくる

地域活動への参加の拡大、食に関わることができる機会の維持・充実

###### ◆主な事業◆

食生活改善推進員の養成/各種調理実習/広報紙へのレシピ掲載/学校給食での地場産物活用/  
ふれあい農園の運営

## 歯と口腔の健康

### 目標 1 : むし歯と歯周病を予防する

子どもの頃からの歯磨き習慣の確立、むし歯と歯周病の予防に対する知識の普及啓発

#### ◆主な事業◆

幼児健診時のフッ化物塗布/成人歯科健診/口腔がん検診/地区健康教室/障害者施設歯磨き指導

### 目標 2 : 定期的に歯科健診を受ける

歯科健診や歯科指導の実施とかかりつけ医の普及啓発

#### ◆主な事業◆

妊婦歯科健診/幼児健診/保育所(園)、認定こども園、小中学校での歯科健診/成人歯科健診

### 目標 3 : 口腔機能の維持・向上を図る

口腔の疾患の早期発見と口腔ケアの指導を行う。

#### ◆主な事業◆

障害者施設歯磨き指導/介護予防教室での歯科指導

## 身体活動・運動

### 目標 1 : 運動習慣を身に付ける

運動に親しむ環境づくりや年齢や身体の状態に合わせて運動に親しむための普及啓発

#### ◆主な事業◆

ヘルスロードの周知/子ども会での各種スポーツイベント・大会/健康体操教室/障がい者スポーツ大会

### 目標 2 : 日常生活の中で身体活動量を増やす

身体活動量を増やすための方法や知識の普及、自分に合った運動の推進

#### ◆主な事業◆

県健康アプリ活用促進/健康相談/結果説明会/体操教室

## こころの健康

### 目標 1 : 自殺予防や精神疾患に関する知識の普及啓発を図る

こころの健康や自殺予防に関するに関する普及啓発

#### ◆主な事業◆

こころの体温計/街頭キャンペーン/イクボスセミナー等の開催

### 目標 2 : 休養やストレスの対処法の重要性について普及啓発に努める

生きがいづくりや仲間づくりの場の提供

#### ◆主な事業◆

放課後子ども教室/青少年相談員活動/歴史の里いしおか市民講師/公民館講座

### 目標 3 : ライフステージに応じた相談体制や見守り体制を推進する

ゲートキーパーや認知症サポーターなど相談体制の充実を推進する

#### ◆主な事業◆

こころの健康相談/こころといのちの電話相談/障害者差別解消推進事業/障害者虐待の対応/女性のための困りごと相談/DV 防止へ向けた意識啓発/家族介護者等交流事業/ゲートキーパー研修/民生委員・児童委員の活動/生活困窮者自立支援事業

## 4

## 各世代の市民の取り組み

分野	妊産婦期	乳幼児期（0～6歳）
健康づくり 習慣	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 自身と胎児の健康に関する情報に関心を持ち、定期的に妊婦健診を受ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 飲酒，喫煙はせず，禁煙は家族ぐるみで行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 保護者は乳幼児の健康に関する正しい知識を身に付け，乳幼児健診受診や予防接種をする。</li> <li><input type="checkbox"/> 早寝・早起きをはじめとした生活リズムを整える。</li> </ul>
食育 ・ 食生活	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 妊婦の健康と胎児の健やかな成長のために，現在の食生活を見直し，バランスの良い食事を実践する。</li> <li><input type="checkbox"/> 適正な体重管理を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 月齢や発達に合わせて離乳食・幼児食を進め，適正な体重管理を行う。</li> <li><input type="checkbox"/> 素材そのものの味や食感を大切にし，子どもの頃から薄味に慣れる。</li> <li><input type="checkbox"/> 様々な食べ物を経験しながら味覚を育てる。</li> <li><input type="checkbox"/> 「3食+間食」の食事のリズムを身に付ける。</li> </ul>
歯と口腔 の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 妊娠中は胎児のためにも適切な口腔ケアを心がける。</li> <li><input type="checkbox"/> むし歯が母子感染することや歯周病が胎児へ影響することを理解する。</li> <li><input type="checkbox"/> 丈夫な歯を作るため歯や口腔の健康についての知識を身に付ける。</li> <li><input type="checkbox"/> よく噛んで食べ，正しい歯の磨き方を知る。</li> <li><input type="checkbox"/> 仕上げ磨きをし，定期的に乳幼児歯科健診を受ける。</li> </ul>	
身体活動 ・ 運動	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 自分の体調を把握する。</li> <li><input type="checkbox"/> 体調に合わせた活動を知り，妊娠中も適度に体を動かす。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 体を使った遊びを家族や友達と一緒にする。</li> <li><input type="checkbox"/> 体を動かすことの楽しさを知り，発達に合わせて体を使った遊びをする。</li> </ul>
こころの 健康	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 一人で不安や悩みを抱え込まないようにする。</li> <li><input type="checkbox"/> 不安や悩みを気軽に相談できる場所について情報収集し，必要に応じて相談できる。</li> <li><input type="checkbox"/> ストレスの対処法に対して正しい知識を持つ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 子育て支援に関する情報を収集し必要に応じて相談できる。</li> <li><input type="checkbox"/> 親子のスキンシップを十分に行う。</li> <li><input type="checkbox"/> 正しい生活リズムを身に付け，家族で過ごす時間を大切にする。</li> </ul>

学童思春期（7～17歳）	青年期・壮年期（18～64歳）	高齢期（65歳以上）
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 早寝・早起き，朝ごはんのリズムを身に付ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分の体に興味を持ち，健康に関する正しい知識を身に付ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 受動喫煙を避け，たばこを吸わない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 年に1度は健康診査を受け，結果を生活習慣の改善のために活かす。</li> <li><input type="checkbox"/> 適切な体重・血圧を維持する。</li> <li><input type="checkbox"/> 飲酒の適量を知る。</li> <li><input type="checkbox"/> たばこを吸わない。</li> <li><input type="checkbox"/> COPD（慢性閉塞性肺疾患）を含む生活習慣病やがんについて学ぶ。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 定期的に健康診査を受ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 健康診査で要医療，要指導になった場合は，積極的に指導・医療を受け，自己管理をする。</li> <li><input type="checkbox"/> かかりつけ医を持つ。</li> <li><input type="checkbox"/> 健康づくりや介護予防に取り組む。</li> <li><input type="checkbox"/> ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知る。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1日3食規則正しく食べることや，主食・主菜・副菜をそろえて食べることなど，望ましい食習慣を身に付ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず，いろいろなものを食べる。</li> <li><input type="checkbox"/> 食事と身体の関係について知識を持つ。</li> <li><input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え，食事を選ぶことができる力を身に付ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 調理や配膳，片付けに参加する。</li> <li><input type="checkbox"/> 地元産の食材や旬の食材を知る等，食を通して地域を知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1日3食規則正しく食べることや，主食・主菜・副菜をそろえて食べることなど，望ましい食習慣を継続する。</li> <li><input type="checkbox"/> 食生活と生活習慣病の関係について正しい知識を身に付ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分に適した食事量を把握し，適正体重を維持する。</li> <li><input type="checkbox"/> 適塩（目標値：男性8g，女性7g）と野菜1日350gを心がける。</li> <li><input type="checkbox"/> 食に関するイベントや調理実習などに積極的に参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 低栄養を予防し，適正体重を維持する。</li> <li><input type="checkbox"/> 家族や友達と楽しく食事をする。</li> <li><input type="checkbox"/> 健康教室や調理実習などに積極的に参加する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 永久歯のむし歯予防のため，正しい歯磨き習慣を身に付ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 規則正しい食事をするとともに，しっかり噛んで食べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 糖尿病等の生活習慣病と歯周病の関連について学習する。</li> <li><input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受診する。</li> <li><input type="checkbox"/> 歯や口腔の健康のためにも禁煙する。</li> <li><input type="checkbox"/> 歯間清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロス）を利用した歯磨きをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 歯科疾患の予防とセルフケアができるように知識を身に付ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受ける。</li> <li><input type="checkbox"/> しっかり噛んで食事をする。</li> <li><input type="checkbox"/> 義歯のメンテナンスをする。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 地域や家族も一緒になって体を動かす楽しさを知る。</li> <li><input type="checkbox"/> スポーツをする楽しさや喜びを味わい，運動習慣を身に付ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 運動やスポーツを通じて体力づくりやルールを学ぶ機会にする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ウォーキングなど手軽にできる運動に取り組む。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分に合った運動を見つけ，運動習慣を身に付ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 普段の生活の中で体を動かす工夫を取り入れる。</li> <li><input type="checkbox"/> ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 介護予防事業に積極的に参加する。</li> <li><input type="checkbox"/> 仲間と楽しく運動する。</li> <li><input type="checkbox"/> ロコモティブシンドローム（運動器症候群）について知る。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分の体力や健康状態にあった運動を，安全に継続的に行う。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 日中は屋外で体を動かし，早寝，早起きをするなど，正しい生活リズムを身に付ける。</li> <li><input type="checkbox"/> 悩みを相談できる人を見つける。</li> <li><input type="checkbox"/> こころの健康について学ぶ。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分の気持ちを言葉で表現できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 十分な睡眠や休養をとる。</li> <li><input type="checkbox"/> 自分に合ったストレス解消法を見つける。</li> <li><input type="checkbox"/> 相談窓口について知り，必要時は早期に専門機関に相談する。</li> <li><input type="checkbox"/> 周囲の人の心の状態の変化に気付く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 地域のつながりを持ち，世代の違うさまざまな人と交流し，生きがいを見つける。</li> <li><input type="checkbox"/> 良質な睡眠をとる。</li> <li><input type="checkbox"/> 相談窓口を知り，早期に専門家に相談する。</li> </ul>

## 5

# それぞれの役割



それぞれ次のような役割を期待します。

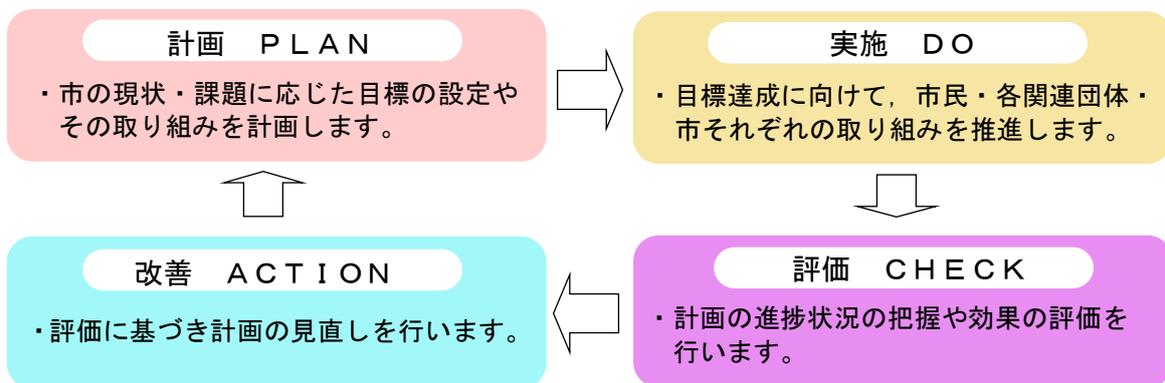
市 民	市民	「自分の健康は自分で守る」という意識を高め、行動します。
	家庭	正しい生活習慣を身に付け、家族がお互いに助け合って健康づくりに取り組みます。
事業所や地域の関連団体	地域	地域の人たちに場所の提供や活動に参加するよう声かけをするなど、地域ぐるみの健康づくり活動を推進します。
	保育所（園）・認定こども園や学校	健康について自己管理ができるよう、資質や能力を養うための教育を行います。
	関連団体	健康づくりについて主体的に考え、メンバー自身のための健康づくり活動の実践を行うとともに、幅広く地域の活動を支えます。
行 政	職場	健康保持の面から重要な役割を果たす場であることから、定期健康診断の実施や健康教育、福利厚生事業により、職場環境の整備に努めます。
	行政	保健センターが拠点となって健康づくりに関する情報の提供及び啓発活動を行うとともに、専門的知識・技術を活かして計画推進の中心的な役割を果たします。

## 6

# 計画の推進

健康づくりの実践の評価及び見直しは、「計画＝PLAN」、「実施＝DO」、「評価＝CHECK」、「改善＝ACTION」のPDCAサイクルの手法に基づき、管理します。

〈PDCAサイクル図〉



### 第2次いしおか健康応援プラン<概要版>

平成31年3月

発行 石岡市保健福祉部健康増進課  
 ●石岡保健センター 〒315-0027 石岡市杉並2-1-1  
 TEL 0299-24-1386 FAX 0299-24-4638  
 ●八郷保健センター 〒315-0116 石岡市柿岡2750  
 TEL 0299-43-6655 FAX 0299-44-1492