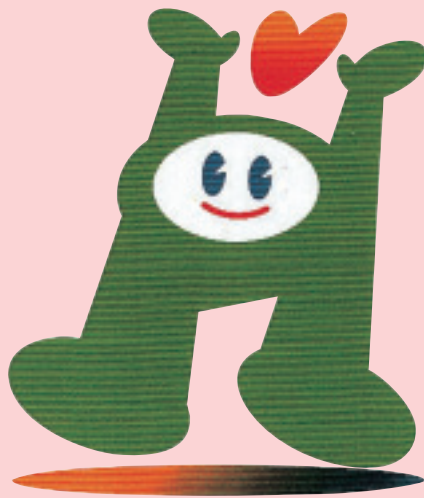


ひたち健康づくりプラン21(第2次)

(日立市健康増進計画・日立市食育推進計画)

平成25年度～平成34年度



計画の理念

「元気なまち ひたち」

市民一人一人の健康は、元気なまちづくりの基本です。健康寿命・元気寿命をのばして「元気なまち ひたち」を目指します。



日立市

ひたち健康づくりプラン21(第2次)は、「**みんなでのぼそう健康寿命**」を大目標に、市民が健康で生き生きと暮らしていけるよう、健康づくりに関する方向性を示した行動計画です。

本プランの計画期間は、平成25年度から平成34年度までの10年間とし、市民一人一人はもちろん、地域や行政などがそれぞれの分野、ライフステージにおける健康づくり運動を展開していきます。

日立市

元気なまち ひたち ～ みんなでのばそう健康寿命 ～

プランの大目標「みんなでのばそう健康寿命」を実現していくために、「高い急性心筋梗塞による死亡率・がんによる死亡の増加」、「高齢化の急速な進展による要介護（要支援）者の増加」という日立市の健康課題の改善に向け、「急性心筋梗塞及びがんによる死亡の減少（働く世代の死亡の減少）」及び「元気な高齢者の増加」を重点目標とし、分野別、ライフステージ別に取り組んでいきます。

分野別の取り組み 行政等の主な取り組みを示しています。



生涯を通じた食育の推進(栄養・食生活)

- ❖ 生活習慣病の予防・改善につながる食育の推進
- ❖ 朝食摂取の推進
- ❖ 子育て世代における食育の推進
- ❖ 男性に対する食育の推進
- ❖ 地域全体での食育の推進

運動習慣づくり

- ❖ 身体を動かす習慣づくり
- ❖ ウォーキングの推進
- ❖ 地域での健康づくりの推進
- ❖ スポーツ施設の整備並びにスポーツ活動・イベント等への参加促進
- ❖ 高齢者を対象とした介護予防運動の普及促進

休養とこころの健康

- ❖ 生活リズムづくりの推進
- ❖ 相談事業などの充実
- ❖ 精神保健健康教育事業の推進
- ❖ 児童生徒に対する相談・援助機能の充実
- ❖ 妊産婦、子育てに対する健康支援事業の推進
- ❖ 高齢者の憩いの場づくり

歯と口腔の健康

- ❖ むし歯及び歯周病予防対策の推進
- ❖ 介護予防のための口腔機能向上の推進
- ❖ 定期歯科検診(「かかりつけ歯科医」)の推進

喫煙・飲酒対策

- ❖ 禁煙支援の推進
- ❖ 受動喫煙防止の推進
- ❖ 未成年者の喫煙及び飲酒防止対策の推進
- ❖ 妊産婦の喫煙及び飲酒対策の推進
- ❖ 多量飲酒防止の支援

健康診断の充実と活用(健康診査・がん検診)

- ❖ 健康診断の充実
- ❖ 各種がん検診事業の充実
- ❖ 特定健康診査・特定保健指導の推進
- ❖ 生活習慣病の重症化予防の推進

医療体制の充実

- ❖ かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局の推進
- ❖ 在宅医療の支援
- ❖ 周産期母子医療体制の確保
- ❖ 救急医療体制の充実
- ❖ 相談体制の充実
- ❖ 感染症予防対策の推進
- ❖ 不妊症及び不育症治療の支援

ライフステージ別の取り組み 市民の主な取り組みを示しています。

次世代の健康づくり

妊産婦期

禁煙・禁酒
妊婦健診の受診

乳幼児期(0歳～5歳)

規則正しい生活リズム
歯みがき習慣(フッ素塗布)
事故防止

学童期(6歳～12歳)

朝食の摂取
相談できる親子関係
歯みがき習慣(フッ素塗布)

青少年期(13歳～19歳)

朝食の摂取
相談できる親子関係
歯みがき習慣
飲酒・喫煙防止

働く世代の健康づくり

青年期(20歳～39歳)

栄養のバランス
運動不足の解消

壮年期(40歳～64歳)

薄味と野菜の摂取
ストレスの解消
運動不足の解消
健康診断の受診

高齢者の健康づくり

高齢期(65歳以上)

低栄養予防
生活習慣病及びロコモティブシンドローム予防
閉じこもり及び認知症予防
お口の健康づくり



市民の健康づくり「21の行動目標」

健康づくりは、「健康はつくるもの」という視点に立ち、一人一人が主体的に取り組むことが大切です。市民の皆さんが、元気に楽しく健康づくりを実践できるように、健康づくりのための「21の行動目標」を設定しました。

分野	項目
	生涯を通じた食育の推進(栄養・食生活)－食育推進計画－ 「食育スローガン「し・よ・く・い・く」を活用して、健全な食生活を実践しましょう！」
	1 栄養のバランスを考え、毎食「主食、主菜、副菜」をそろえて食べます。
	2 一人一人が薄味を心がけ、積極的に野菜を食べます。
	3 毎日、朝食を食べます。
	運動習慣づくり 「意識的に身体を動かし、自分に合った運動を継続的にいきましょう！」
	4 親子で、子ども同士で、元気に外で遊びます。
	5 スポーツ・レクリエーション活動を楽しみ、継続的にを行います。
	6 意識的に身体を動かし、日常生活の中に歩くことを取り入れます。(おすすめは1時間ウォーキングです。)
	休養とこころの健康 「十分な睡眠と休養をとり、生活リズムを整えて、こころの健康づくりに取り組みましょう！」
	7 十分な睡眠と休養をとり、生活リズムを整えて、こころの安定を図ります。
	8 自分に合ったストレス解消法を見つけます。
	9 一人で悩まず相談します。
	歯と口腔の健康 「むし歯と歯周病を防ぎ、8020・6424を目指しましょう！」
	10 1日1回は、十分な時間(10分位)をかけて歯をみがきます。
	11 年に1回は、歯科検診を受けます。
	12 1口30回よく噛んで食べます。
	喫煙・飲酒対策 「自分や家族のために禁煙・適度な飲酒に努めましょう！」
	13 喫煙が及ぼす影響について理解します。
	14 自分や家族のために積極的に禁煙します。
	15 お酒を飲みすぎないように、適度な飲酒に努めます。
	健康診断の充実と活用(健康診査・がん検診) 「年に1回は健康診断を受診し、自分の健康を管理しましょう！」
	16 年に1回は健康診断を受けます。
	17 健康診断結果を健康管理に活かします。
	18 循環器疾患、糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を身につけます。
	医療体制の充実 「市民みんなで、地域医療を支えましょう！」
	19 「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持ちます。
	20 地域医療の現状と救急医療体制の重要性を理解します。
	21 適切な受療行動(受診)に努めます。

計画の体系

日立市の健康課題

高い急性心筋梗塞による死亡率
がんによる死亡の増加

高齢化の急激な進展による
要介護(要支援)者の増加

大目標

健康課題解消のための重点目標

急性心筋梗塞及びがんによる死亡の減少
(働く世代の死亡の減少)

元気な高齢者の増加

みんなでのばそう健康寿命

基本方針

生活習慣病発症予防と重症化予防を重視した健康づくり	生涯を通じた健康づくりの推進	健康環境づくり
1 健康診査及びがん検診受診者の増加と事後指導の充実 2 心筋梗塞に関する正しい情報の提供と予防の推進 3 肥満予防・高血圧予防の推進 4 生活習慣病重症化予防の推進 5 子どもの頃からの健康による生活習慣の確立	1 生涯を通じた健康に対する意識の醸成 2 ライフステージ別の特徴をとらえた健康づくりの推進	1 身近な場所で気軽に健康づくりができる環境づくり 2 地域での支え合い、人との支え合いによる健康づくり 3 相談機能の充実 4 感染症予防のための体制整備 5 地域医療体制の確保

分野別の取り組み

食育推進計画	生涯を通じた食育の推進(栄養・食生活)	一次予防 (健康増進・健康づくり)
健康増進計画	運動習慣づくり	
	休養とこころの健康	
	歯と口腔の健康	
	喫煙・飲酒対策	
	健康診断の充実と活用(健康診査・がん検診)	二次予防 (疾病の早期発見・早期対策)
	医療体制の充実	

ライフステージ別の取り組み

次世代の健康づくり	妊産婦期 乳幼児期(0歳~5歳) 学童期(6歳~12歳) 青少年期(13歳~19歳)
働く世代の健康づくり	青年期(20歳~39歳) 壮年期(40歳~64歳)
高齢者の健康づくり	高齢期(65歳以上)

《推進体制》

元気ひたち健康づくり市民会議、行政、地域、学校
医療機関、健診機関、健康づくり関係団体 等

プランに関するお問い合わせ

元気ひたち健康づくり市民会議事務局
日立市保健福祉部 健康づくり推進課(保健センター)
☎ 0294(21)3300 | P電話 050(5528)5180
日立市ホームページ <http://www.city.hitachi.ibaraki.jp>



日立市