

めざせ！ さらさらもからだも元気なまち 清須

清須市では、「こころもからだも元気なまち」をめざして「健康日本 21 清須計画（第2次）」を策定し、一人ひとりの生活習慣の改善と健康な地域づくりを進めています。この冊子は、計画の中間評価結果を踏まえて、今後の課題を整理したものです。



重点ポイント

睡眠を十分にとろう

- 女性の平均寿命の延伸
- 若い世代からの生活の質の向上

食生活を改善しよう

- 塩分を控える人の増加
- 女性の循環器疾患による死亡の減少

たばこの影響を理解しよう

- 死因第1位の気管、気管支及び肺がん予防
- 喫煙と COPD や妊婦等への影響の理解

人とつながろう

- 個人でとりくむだけでなく、互いに支え合う地域社会の推進

基本施策

健康的な生活習慣の確立

- 1 妊娠・出産期の健康づくり
- 2 乳幼児期の健康づくり
- 3 学齢期の健康づくり
- 4 健康な食生活の推進
- 5 健康な運動習慣の推進
- 6 健康な睡眠と休養の推進
- 7 たばこの有害性の理解と受動喫煙の防止
- 8 過度な飲酒の防止
- 9 歯と口の健康づくり
- 10 若い頃からの介護予防の推進

疾病の発症予防と重症化予防

- 1 セルフケアと健康診査受診の促進
- 2 重症化予防の推進
- 3 感染症予防の推進



地域で支え合う健康づくりの推進

- 1 地域活動の活発化と参加の促進
- 2 健康づくりのためのネットワークづくり



とりくみの視点

効果がみられた目標指標

- たばこが妊娠に関連した異常をひき起こすことの認知度は向上している。
- 朝食を食べない日がある人の割合は減少している。
- 男性の1日の平均歩数には増加がみられる（女性はやや減少している）。
- 睡眠や休養をとる必要性を知っている人の割合、ストレス解消法を持っている人の割合は、ともにわずかながら増加している。
- 喫煙率は低下している。
- COPD の認知度は向上している。
- 定期的に歯科健診を受けている人は増加している。
- 生活習慣病の内容を知っている人は増加している。

特に改善が必要な目標指標

- 塩分を控える人は減少している。
- 睡眠による休養を十分とれていない人は増加している。
- 3合以上飲酒する人の割合は増加している。

今後の課題

1 健康的な生活習慣の確立

1-1 妊娠・出産期の健康づくり

- たばこの害（妊娠に関連した異常）について、若い男性に周知
- 出産後1か月児の母乳育児が増加するよう、ゆとりを持った育児を支援

1-2 乳幼児期の健康づくり

- 4か月児のいる家庭での喫煙者が減るよう、たばこの害を周知
- 3歳児のう蝕有病者率の減少
- 子どもを通し、家族も食生活に気をつけるよう啓発

1-3 学齢期の健康づくり

- 子どもの受動喫煙への配慮についての啓発
- 未成年の飲酒の害についての啓発
- 保護者と子ども自身に対し、早寝・早起きによる生活リズムの重要性を啓発
- 子ども自身が健康的な生活習慣を正しく実践できるよう、学習・相談支援体制を整備

1-4 健康な食生活の推進

- 健康な食生活についての正しい情報の提供とその意義の周知
- 朝食欠食者が減少するよう、睡眠も含め正しい食生活に関する知識を啓発
- 生活習慣病の予防の観点から、減塩について啓発
- 食生活改善推進員の会員数の増加を図り、生涯を通じた健康な食生活を支援

1-5 健康な運動習慣の推進

- 親子や家族ぐるみ、地域や仲間で気軽に運動ができるよう、運動習慣を推進
- 歩くなど、日常生活で身体を動かすことの重要性を啓発

1-6 健康な睡眠と休養の推進

- 個人にあった効果的かつ質の良い睡眠がとれるよう、睡眠と休養の大切さを啓発
- 個人にあったストレス解消法がもてるよう啓発
- こころの悩みによる自殺の予防のため、ゲートキーパーや相談窓口等を周知
- 中小企業におけるこころの健康対策について、適切な情報提供を支援

1-7 たばこの有害性の理解と受動喫煙の防止

- たばこが及ぼす健康への影響についての知識の普及
- 「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の周知など、たばこの有害性を啓発
- 家庭内での受動喫煙防止の意識向上と、子どもの喫煙の害の周知