

健康日本21 清須計画

みんなでつくろう、元気で安心して暮らせるまち！



きよ丸 © 清須市

清 須 市

計画の概要はこのようになっています！



きよ丸

1 計画の趣旨

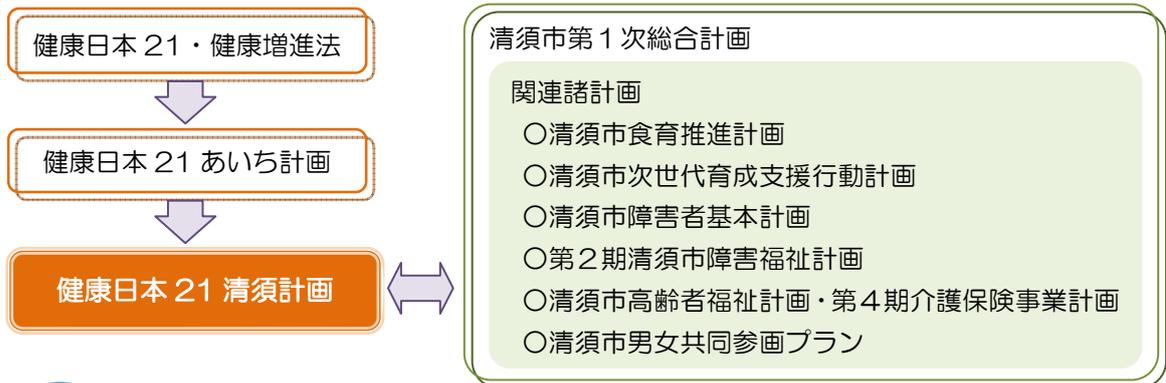
この計画は、すべての市民が自らの健康づくりに主体的にとりくむことをめざすものです。しかし、個人の努力だけでなく、地域や企業等との協力や連携なども必要であり、さらには健康づくりの具体的なとりくみ指針、行政による多様な公的サービス、個人、団体、地域、企業、行政等の連携を促すしくみや機会なども必要です。この計画は、そうした総合的な健康づくり施策を効果的かつ効率的に進めていくために策定するものです。

2 計画の位置づけ

この計画は、市民一人ひとりが自覚して自らの健康づくりにとりくむことをめざす計画です。行動の主体は“市民”であり、市民の行動をサポートするのが“行政”の使命であると考えています。そのため、市の健康づくり事業を、市民の健康づくりを支援するものとして位置づけて策定しています。

この計画は、健康増進法第8条に定められた市町村健康増進計画として清須市が策定する計画です。

この計画は、市の関連諸計画との整合性を図り、策定するものです。



3 計画の期間

この計画は、平成23年度を初年度とし、平成26年度を目標年度とする4か年計画です。

「健康に関するアンケート」や「健康づくりをみんなで考える会」、
「パブリックコメント」など市民の皆さんの声を参考に策定しました。



うるるん
©清須市

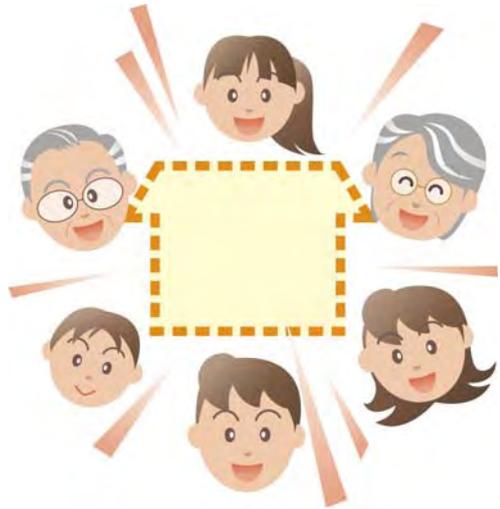
4

計画の基本理念

みんなでつくろう、元気で安心して暮らせるまち！

市民が自らの健康づくりにとrikumu行動は、市民の日常生活の中で展開される必要があります。したがって、家庭、学校、地域、職場など多様な機関が“健康”という共通した目的の下で連携・協力して活動することが大切です。

そのための指針となるのがこの計画であることから、「みんなでつくろう、元気で安心して暮らせるまち！」をこの計画の基本理念とします。



5

健康づくりのためのとりくみ指針

基本目標

I

健康な生活習慣の確立

重点課題1 健康な食生活の推進（栄養・食生活）

- 1 朝食を食べて一日をスタートさせよう
- 2 栄養バランスのとり方を学ぼう
- 3 楽しく食事をしよう



市民の



行動指針

- 規則正しく、毎日3食欠かさず食事をしよう。
- 自分にあった正しい食事のとり方を学ぼう。
- みんなで食事をする機会を持とう。

目標

朝食を欠食する20代男性の割合を40.1%から15%以下にします。

市の



事業方針

- 朝食の大切さを啓発します。
- 必要な栄養摂取を学び、市民が自らの食生活を見直すことができるよう支援します。
- 家族などが一緒に楽しく食事をする大切さを啓発するとともに、子どもたちが食事を通じて健康的な食習慣を身につけることができる機会づくりに努めます。

重点課題2 健康な運動習慣の推進（身体活動・運動）



- 1 積極的に運動しよう
- 2 毎日の生活で体を動かそう
- 3 運動しやすい環境をつくろう

市民の



行動指針

- 自分にあった運動やスポーツを見つけよう。
- 生活の中で、できるだけ歩こう。
- 身近なスポーツイベントに積極的に参加しよう。

目標

意識的に身体を動かすことを心がけている女性の割合を53.3%から60%以上にします。

市の



事業方針

- 多様な運動・スポーツの機会を拡充し、市民一人ひとりが自分にあった運動・スポーツを見つけられる環境づくりを進めます。
- 生活習慣病予防、介護予防※などの視点から、健康的な身体活動・運動習慣を確立できるよう支援します。
- 健康づくりグループの育成・支援などを通じて、地域で健康づくりにとりくむための環境整備を進めます。

※介護予防とは、「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと」です。

重点課題3 こころの健康づくりの推進（休養・こころの健康）



- 1 休養をとろう
- 2 ストレスと上手につきあおう
- 3 心の健康に関心を持とう
- 4 気軽に相談しよう

市民の



行動指針

- 活力を養う休養を積極的にとろう。
- 自分のストレス解消法を見つけよう。
- うつ病などの心の病気に関心を持ち、理解しよう。
- 相談できる場所があることを知り、周囲にも伝えよう。

目標

睡眠により休養がとれていない一般成人の割合を26.9%から25%以下にします。

市の



事業方針

- 睡眠や休養の大切さを啓発し、上手に休養をとる工夫などについて情報提供します。
- ストレスと心の健康の関係について啓発するとともに、ストレスを解消することの大切さやストレス解消法など心の健康に関する情報提供を行います。
- うつ病などの心の病気を正しく理解することができるよう、教育や啓発などを行います。
- ストレスや悩み事を気軽に相談できる窓口を周知し、サービスを必要としている人が利用できるようPRします。

重点課題4 禁煙の推進と受動喫煙の防止（たばこ）



- 1 たばこの有害性を理解しよう
- 2 家庭や社会で受動喫煙を防止しよう
- 3 未成年者の喫煙を防止しよう
- 4 妊婦の喫煙を防止しよう

市民の



行動指針

- たばこの有害性を理解し、禁煙しよう。
- 喫煙者は、マナーを守ろう。
- 未成年者のたばこの有害性を知り、伝えよう。
- たばこが胎児に及ぼす影響について理解しよう。

目標

一般成人の喫煙者の割合を
18.8%から10%以下に
20代女性の喫煙者の割合を
16.7%から8.3%以下にします。

市の



事業方針

- 健診結果の活用も含め、喫煙の有害性を具体的にわかりやすく伝え、可能な限り禁煙を促します。
- 受動喫煙の有害性などを情報提供し、喫煙者のマナー遵守を啓発します。
- 未成年者の喫煙などの有害性を、未成年者本人だけでなく家族や周囲の大人たちにも周知し、未成年者の喫煙防止を図ります。
- 妊娠中の喫煙の有害性を啓発し、妊婦の喫煙を防止するとともに、出産後の喫煙を防止します。

重点課題5 過度な飲酒の防止（アルコール）



- 1 節度ある適度な飲酒を実行しよう
- 2 未成年者の飲酒を防止しよう
- 3 妊婦の飲酒を防止しよう

市民の



行動指針

- 適度な飲酒量や習慣を理解しよう。
- 未成年者の飲酒の有害性を知り、伝えよう。
- 妊娠中の飲酒の影響を理解しよう。

目標

多量に（3合以上）飲酒する
男性の割合を
6.6%から3.6%以下にします。

市の



事業方針

- 過度な飲酒の危険性を理解し、適度な飲酒量を守ることができるよう、相談、指導、情報提供に努めます。
- 未成年者の飲酒の有害性を、未成年者本人だけでなく家族や周囲の大人たちにも周知し、飲酒の防止を図ります。
- 妊娠中の飲酒の影響を理解し、妊娠中及び授乳中は飲酒しないよう相談、指導、情報提供に努めます。



できることから健康づくりを実行しよう！

うるるん

重点課題6 歯と口の健康づくり（歯の健康）



- 1 歯と口の健康に関心を持ち、正しい知識を身につけよう
- 2 歯と口の健康を守ろう

市民の



行動指針

- 歯と口を健康に保つための知識を身につけよう。
- 歯と口を健康に保つための生活習慣を身につけよう。

目標

定期的に歯科健診を受けている
一般成人の割合を
23.4%から30%以上にします。

市の



事業方針

- 歯と口を健康に保つための正しい知識を身につけられるよう、多様な手段で情報提供、教育、啓発を行います。
- 生涯を通じて歯と口を健康に保つことを動機づけるとともに、歯と口の健康を守るための情報提供を行います。

重点課題7 感染症予防の推進



- 1 感染症に関心を持ち、正しく理解しよう
- 2 感染症予防対策を実践しよう

市民の



行動指針

- 感染症の情報に関心を持とう。
- うがい、手洗いなどの感染症予防対策を実践しよう。

市の



事業方針

- 感染症の情報を随時提供し、市民の注意を喚起します。
- うがい、手洗い、手指の消毒など、基本的な感染症予防対策の重要性を啓発します。

重点課題8 介護予防の推進



うるるん

きよ丸

- 1 早くから介護予防意識を持とう
- 2 介護予防の大切さを知ろう
- 3 介護予防事業を積極的に活用しよう

市民の



行動指針

- 生活習慣と介護予防との関連性を知ろう。
- 介護予防の重要性を理解しよう。
- 介護予防事業を積極的に活用しよう。

市の



事業方針

- 若い時の生活習慣が、将来的な要介護リスクにつながることを周知し、早くから介護予防意識を持てるよう啓発します。
- 介護予防の大切さを理解し、積極的に介護予防にとりくむよう啓発します。
- 多様な介護予防事業について情報提供し、積極的な利用を促します。

基本目標

II

早期発見・早期治療の推進

重点課題1 健康診査の受診促進と結果の有効活用（糖尿病・循環器疾患・がん）

- 1 健康診査を受けて自分自身の健康を守ろう
- 2 健康診査の結果を活用しよう
- 3 各種保健サービスを活用しよう

市民の



行動指針

- 健康診査の目的を理解しよう。
- 結果を理解し、健康状態を知ろう。
- 広報・ホームページ等から市の事業を知ろう。

目標

健診結果を健康づくりに活用している一般成人の割合を21.5%から50%以上にします。

市の



事業方針

- 必要な健診機会を確保するとともに、市民が適切に受診できるよう情報提供します。
- 結果の見方や日々の健康づくりへの活かし方についての情報提供や相談を行います。
- 市民の健康づくりを支援する各種保健サービスの充実に努めるとともに、分かりやすい情報提供を充実します。

重点課題2 早期治療の推進

- 1 かかりつけ医を持つ
- 2 早い段階で相談して早期治療につなげよう

市民の



行動指針

- かかりつけ医を持つ意味を理解しよう。
- 健康に不安がある時は、早期に医療機関を受診しよう。

市の



事業方針

- かかりつけ医を持つ意味を周知し、かかりつけ医を持つことを推進します。
- 病気を早期に発見し、早期治療できるよう、なるべく早い段階での受診を促します。

基本目標

III

地域保健活動の推進

重点課題1 地域ネットワークづくりの推進（全項目）

- 1 いろいろなグループと連携・協力しよう
- 2 いろいろな場に参加しよう
- 3 職場等の健康づくり活動等に参加しよう

市民の



行動指針

- 市や各種地域組織・団体等と連携・協力しよう。
- 市や団体等が実施する健康づくり活動に積極的に参加しよう。
- 職場や関係団体などが実施する事業に参加しよう。

市の



事業方針

- 市民の健康づくり活動の推進のために、地域の各関係機関や団体等が連携・協力できるネットワークづくりを進めます。
- 地域の様々な活動に関する情報を提供するとともに、積極的な参加を啓発します。
- 職場等で展開されている様々な活動に積極的に参加する意識を啓発します。



6

ライフステージ別行動指針



きよ丸



妊娠・出産期

- 妊娠から授乳期までの食事の大切さを知ろう。
- 妊娠中、出産後は禁煙しよう。
- 妊娠中の飲酒の影響を理解しよう。

- みんなで食事する機会を持とう。
 - 子どもの頃から楽しみながら体を動かそう。(親しめるよう支援しよう)
 - 未成年者のたばこ・飲酒の有害性を知り、伝えよう。
 - たばこが次世代に及ぼす影響について理解しよう。
 - 「噛ミング30(カミングサンマル)※」を実践しよう。
- ※一口30回以上噛むことで、食育を推進し、健康寿命の延伸をはかること。



未成年期



成人期

- 食事の栄養バランスと、生活習慣病などとの関連性に関心を持とう。
- 自分にあった運動やスポーツを見つけよう。
- 自分のストレス解消法を見つけよう。
- たばこが影響する病気を理解しよう。
- 健康診査を受けて自分自身の健康を守ろう。

- 介護予防の重要性を理解しよう。
- 健康診査を定期的に受診しよう。
- かかりつけ医を持とう。



高齢期



うるるん

- 平成23年3月発行
- 清須市 健康福祉部 健康推進課
- 〒452-8563 清須市清洲一丁目6番地1
- TEL 052-400-2911
- FAX 052-409-3090
- E-mail kenkosuishin@city.kiyosu.lg.jp