

1-8 過度な飲酒の防止

- 飲酒の健康への影響について、若い世代を中心に適度な飲酒量を周知
- 未成年や妊産婦における飲酒の害について周知

1-9 歯と口の健康づくり

- う蝕予防のために、乳幼児から甘味食品の飲食の習慣がつかないように啓発
- 歯の健康管理の重要性について、特に実践割合の低い男性に啓発
- 歯周病予防のセルフケアができるよう、成人歯科健康診査および歯科保健指導を充実

1-10 若い頃からの介護予防の推進

- 若い頃から生活習慣の改善や介護予防の意識を持てるよう啓発
- 口コミティブシンドロームが介護予防を阻害する重要な要因であることを周知

2 疾病の発症予防と重症化予防

2-1 セルフケアと健康診査受診の促進

- 健康診査の結果を日頃の健康管理に役立てられるよう、個人に応じた指導の実施
- 糖尿病や高血圧症、脂質異常症対策の推進
- がんの早期発見・早期治療のための、各種がん検診の必要性を啓発
- 必要な対象者が検（健）診の受診につながるような体制を整備

2-2 重症化予防の推進

- 疾病の早期発見・早期治療を可能とする環境づくりと、早期受診への意識の向上
- 運動習慣や食生活への正しい知識、定期的な医療機関の受診など、重症化予防策の推進

2-3 感染症予防の推進

- 感染症についての正しい知識の普及と、うがいなどの適切な予防対策の実践
- 感染症のまん延と重症化を防ぐため、予防接種などの情報提供

3 地域で支え合う健康づくりの推進

3-1 地域活動の活発化と参加の推進

- 個人が地域活動に積極的に参加できるよう、関係情報の提供や機会の整備
- ボランティア等、個人として地域の健康づくりに関わる意識の醸成

3-2 健康づくりのためのネットワークづくり

- 様々な資源の交流・連携が市全体の健康づくりへの取組を高めるという相乗効果を周知
- 健康づくり活動が地域全体で活発化するよう、関係機関や団体等のつながりを強化

めざせ！こころもからだも元気なまち 清須

健康日本21清須計画（第2次）

2015～2023年度
中間評価



2019年3月
清須市

めざせ！ ころもからだも元気なまち 清須

清須市では、「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。



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

- タバコの害（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、タバコの害を周知
- 3歳児のうち有病者率の減少
- 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

- 健康的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、生涯を通じた健康的な食生活を支援

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 タバコの有害性の理解と受動喫煙の防止

- タバコ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、タバコの有害性を啓発
- 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

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

タバコの影響を理解しよう

- 死因第1位の気管、気管支及び肺癌予防
- 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 タバコ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

- タバコ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。
- 12歳児でう蝕のない児の割合は増加している。

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。