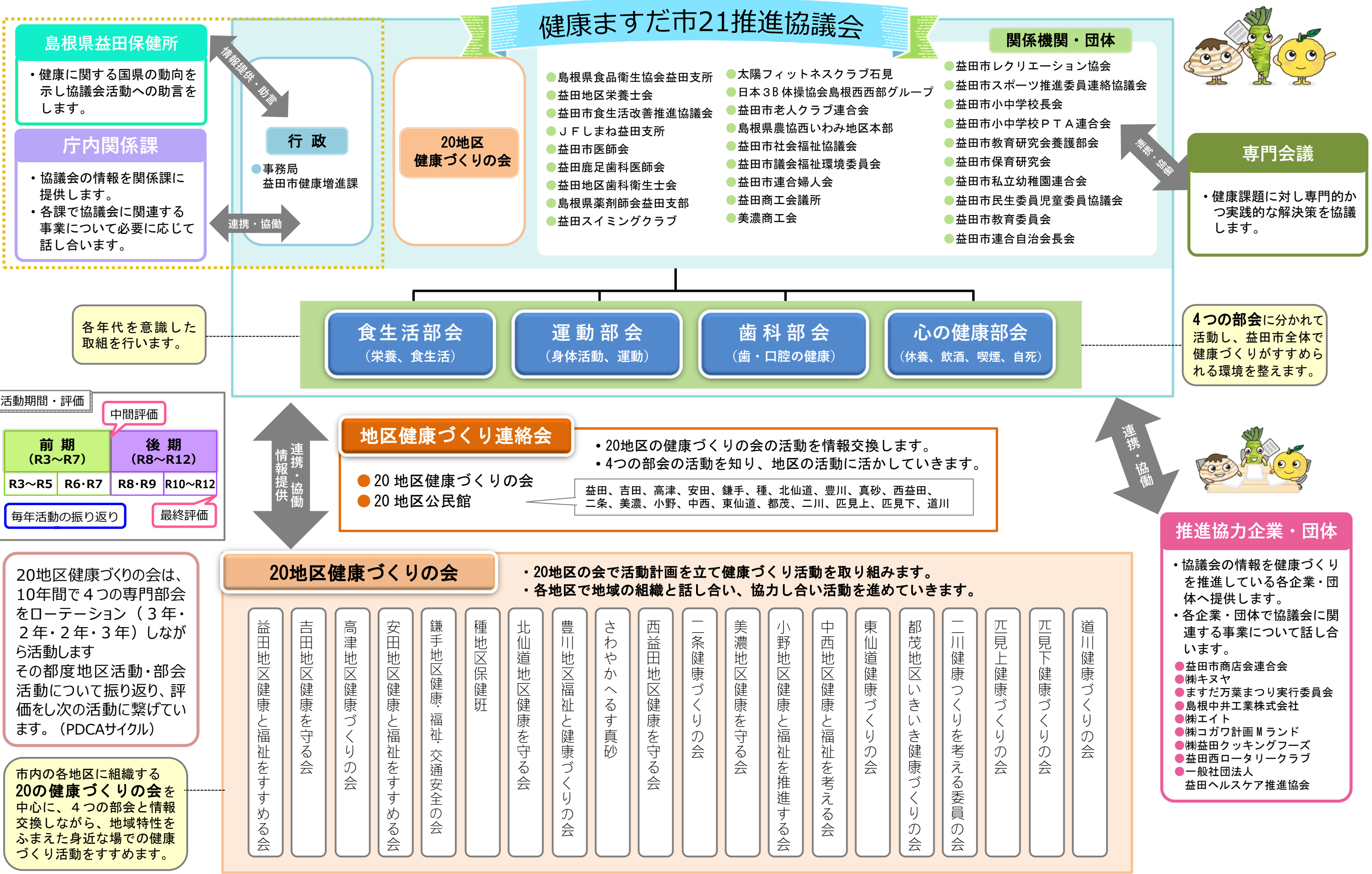




第2次益田市健康増進計画推進体制

計画の推進

子どもから高齢者までともに元気で暮らすために、益田市の健康づくりの指針となる「第2次益田市健康増進計画」を令和2年度に策定しました。地域・関係機関・行政が一体となり『健康ますだ市21推進協議会』を中心に健康づくり活動に取り組みます。



行動目標の目標値		取組を評価するために、行動目標ごとに最終年度の目標値を設定しています。		
	項 目	現状値 (R2年度)	目標値 (R12年度)	
妊 娠 期 乳 幼 児 期 (～6歳)	行動目標：健康的な生活習慣を身につけよう			
	毎日朝食を食べる子の増加	1.6歳	※97.2%	100%
		3歳	※95.5%	100%
	22時までに就寝する子の増加	1.6歳	※88.7%	増やす
		3歳	※73.0%	増やす
	子どもが歯を磨いた後、保護者が仕上げ磨きを毎日する子の増加	1.6歳	※70.0%	80.0%
		3歳	※78.3%	90.0%
	テレビ・DVDの視聴が2時間以上の子の減少	1.6歳	※13.5%	減らす
		3歳	※19.3%	減らす
学 齢 期 (7～18歳)	毎日朝食を食べる子の増加	小5	82.8%	95.0%
		中2	83.7%	95.0%
	22時までに就寝する子の増加	小5	75.3%	増やす
	23時までに就寝する子の増加	中2	70.2%	増やす
	テレビゲームをすることについて、家の人と約束を決めている子の増加	小5	67.8%	増やす
青 年 期 (19～39歳)・壮 年 期 (40～64歳)・高 齢 期 (65歳～)		中2	55.6%	増やす
	毎日朝食を食べている人の増加		88.0%	90.0%
	1日1回以上丁寧に歯を磨くようにしている人の増加		85.2%	90.0%
	散歩や早歩きをしたり、乗り物やエレベータを使わずに歩くようにしている人の増加		49.5%	55.0%
	睡眠が十分にとれている人の増加		75.1%	85.0%
	毎日2合以上飲酒する男性の減少		9.1%	6.8%
	毎日1合以上飲酒する女性の減少		4.9%	2.6%
	たばこを吸っている人の減少	男性	24.7%	12.3%
		女性	5.9%	3.2%
	妊婦の喫煙率の減少		※2.4%	0%
	行動目標：自分の健康に関心を持ち、自己管理に努めよう			
	健康に関心のある人の増加		91.2%	100%
	家庭で血圧測定をしている人の増加		49.4%	55.0%
	1年間に健診を受けた人の増加		70.9%	75.0%
	1年間にがん検診を受けた人の増加		39.5%	50.0%
	定期的に歯科医院へ行っている人の増加		38.2%	65.0%
	かかりつけ医がある人の増加		81.3%	増やす
	かかりつけ歯科医がある人の増加		68.8%	増やす
	かかりつけ薬局がある人の増加		64.8%	増やす
	行動目標：生きがいを持ち、自立した生活能力を保とう			
	趣味がある人の増加(65歳以上)		69.4%	80.0%
	生きがいを感じている人の増加(65歳以上)		57.4%	80.0%
	行動目標：自分を大切にできる居場所を持ち、お互いを思いやろう			
	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の増加	乳児健診	※94.9%	100%
		1.6歳児健診	※82.1%	90.0%
		3歳児健診	※76.9%	80.0%
	普段強いストレスを感じている人の減少		65.7%	55.0%
	スポーツや趣味など何らかのストレス解消の手段、方法を持っている人の増加		54.8%	60.0%
	行動目標：声かけ合い、支え合い、話し合い、健康づくりに取り組もう			
	各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っている人の増加		55.8%	100%
	健康づくりの環境が整っている人の増加		67.9%	100%
	ボランティア、趣味、通いの場、老人クラブや町内会・自治会等の地域での活動に参加している人の増加		39.2%	増やす

※はR1年度

令和3年度～令和12年度

《ダイジェスト版》

基本理念

第2次益田市健康増進計画

いきいき・すこやか・支えあい

～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～

健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指そう

住民参画による健康づくり運動を基本とし、住民一人ひとりの健康意識を高めるとともに、地域全体で健康づくりを支援する環境を整えていきます。

各世代に応じた健康づくりを視点にもち、健康課題を明らかにし、目標を設定し、住民・関係機関・行政がそれぞれの役割を明確にしながら一体となり健康づくりを展開していきます。

成果目標

目標1

元気な身体を作り、知り、整え、維持しよう

柱

生活習慣病予防及び重症化予防

目標2

自分らしく、生涯現役で暮らそう

柱

介護予防及び心の健康づくり

目標3

ずっと住みたいまちをつくらう

柱

環境整備（健康づくり活動）

行動目標

健康的な生活習慣を身につけよう

- バランスよくおいしく食べよう
- 歯を大切にしよう
- 運動習慣を身につけよう
- 質の良い睡眠をとろう
- 適度なお酒との付き合いをしよう
- 禁煙をしよう

生きがいを持ち、自立した生活能力を保とう

- 趣味や楽しみを持とう
- 体を動かして日常生活の活動を維持しよう

声かけ合い、支え合い、話し合い、健康づくりに取り組もう

- 積極的に地域活動に参加しよう
- 人とのつながりを大切に、コミュニケーションをとろう

自分の健康に関心を持ち、健康管理に努めよう

- 健康診査・がん検診・歯科健診を定期的に受けよう
- 体のサインを知ろう
- かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう

自分を大切にできる居場所を持ち、お互いを思いやろう

- 相談できる人を持とう
- ストレスをためすぎないようにしよう

ライフステージごとのめざす姿

妊娠期 乳幼児期（～6歳）

安心、安全に出産し、健やかに成長できるよう健康的な生活習慣の基礎を身につける。

学齢期（7～18歳）

心身の健康に関心を持ち、自らの健康づくりを実践できる力をつける。

青年期（19～39歳）

多くの情報から適切な健康づくりの情報を選択し、自分と家族の健康づくりに取り組む。

壮年期（40～64歳）

自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直し、疾病予防に取り組む。

高齢期（65歳～）

住み慣れた地域で、安心していきいきと暮らせるよう介護予防に取り組む。

各年代を意識した取組

健康ますだ市21推進協議会事務局 益田市福祉環境部 健康増進課 ☎31-0214

令和3年6月発行 健康ますだ市21推進協議会