

第3章

篠山市のめざす姿と 健康づくりの目標・取り組み

第3章は、「篠山市のめざす姿」を設定するとともに、5つのライフステージに応じた健康づくりの目標・取り組みをまとめたものです。

1. 篠山市のめざす姿

篠山市のめざす姿は、ヘルスプロモーション※^①の理念に基づいて、市民アンケート調査に寄せられた意見や、ワーキングメンバーの意見をもとに導き出しました。

《篠山市》の めざす姿

私たちが大切にしたいもの

健康！ふれあい！笑顔！

～ひとりひとりが生き活きと元気で安心して暮らせるまち～

《乳幼児期》の めざす姿

のびのびと元気に、人として心身ともに成長できる

《学童・思春期》の めざす姿

すこやかな心身の成長の為に、ともに遊び、学び、自ら考え行動する

《青年期》の めざす姿

- ・自分自身の健康に関心を持ち、仕事や家庭において充実した生活が送れる
- ・さまざまな交流を通じ、仲間づくりをひろげ、明るく元気なまちになるようリーダーシップがとれる

《壮年期》の めざす姿

仕事が充実し、食や運動を楽しみ、人との交流を大切にしながら、生きがいを感じることができる

《高齢期》の めざす姿

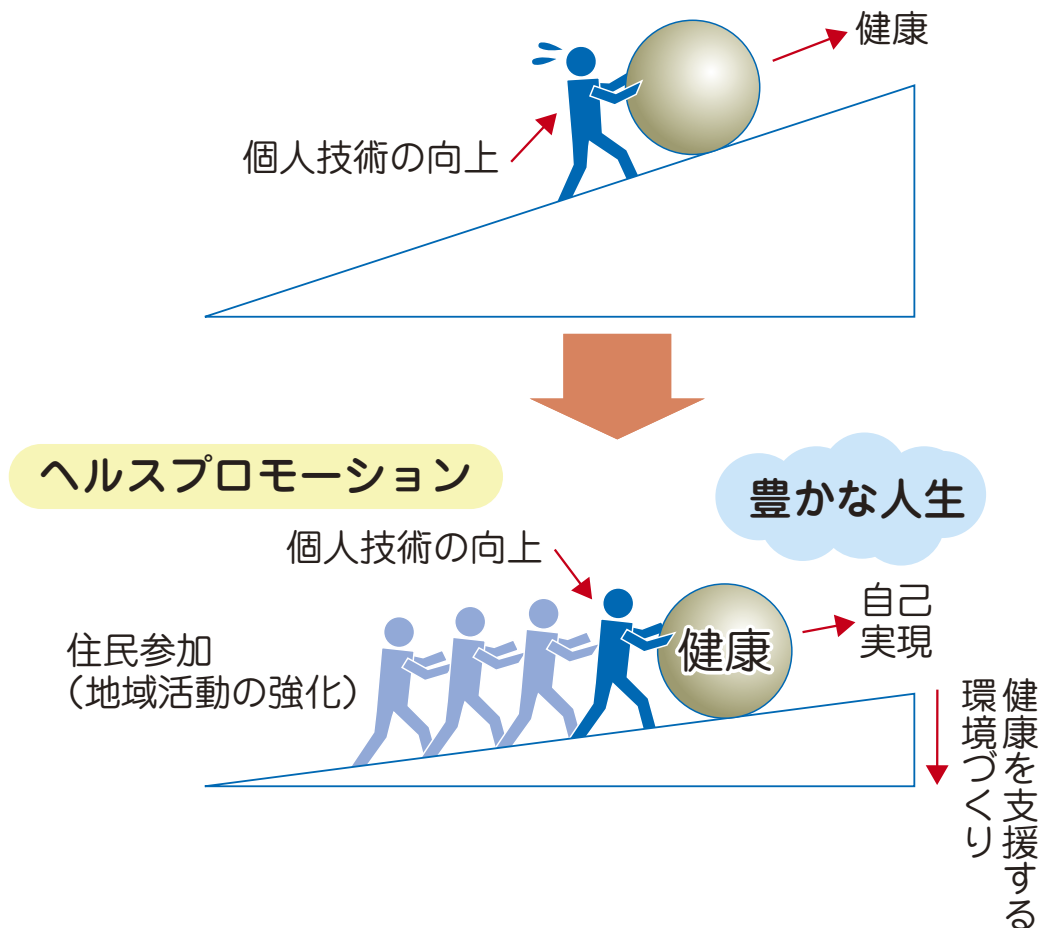
自らが健康に気をつけ、人との交流を持ちながら、ステキな笑顔で安心して、暮らすことができる

2. 健康づくりの考え方

健康づくりは、主役である市民一人ひとりの価値観にもとづき、自らの意思決定によって取り組みます。しかし、下図のように健康づくりは坂道を登るようなもので、実践は容易ではありません。そこで、健康に関心のある人も関心の薄い人も容易に健康づくりに取り組めるよう、環境やサービスの整備などを行う必要があります。一人ひとりが行動を継続できるよう社会全体が支援することも重要です。これにより、坂道の傾斜がなだらかになり楽に登ることができます。また、一人の力ではこの坂道を登ることが困難なので、みんなで後押しすることで、“めざす姿”の実現をより促進します。

ここで言う健康とは、身体や心の健康のみを指すものではありません。例えば障害や病気を抱えていても、その人が自分の人生をいかに充実したものとして生きられるかということも、健康の重要な意味と考えます。

(健康づくりの概念図)



※⑪「ヘルスプロモーション」：WHO(世界保健機構)が1986年にカナダのオタワで開催した会議の中で示された考え方で、「人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されている。その活動方法として、①健康的な公共政策づくり、②健康を支援する環境づくり、③地域活動の強化、④個人技術の開発、⑤ヘルスサービスの方向転換があげられており、個人の健康増進を広く社会全体で推進することが強調されている。また、単に健康を目的とするのではなく健康を生活の資源と捉え、人々が主体的にQOL(生活の質)の向上をめざす力を持つという、前向きな姿勢も特徴の一つといえる。

3. 健康づくりの目標・取り組み

「健康、ふれあい、笑顔」を大切に、元気で安心して暮らせるまちになることをめざし、自らの健康を見直し、自分なりの健康づくりが実践していける目標を掲げています。

乳幼児期のめざす姿

のびのびと元気に、人として心身ともに成長できる

[食事]

スローガン	家族団らんで豊かな食生活を育もう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・食事を楽しもう ・いろいろな物を好き嫌いなく食べよう ・家庭の味を大切にしよう 		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・3食きちんと食べている幼児（3歳） ・毎日野菜を食べている幼児（3歳） ・おやつを決めている幼児（3歳） 	76.4% 75.0% 72.2%	90.0% 90.0% 80.0%
自分ができること（親もできること）	<ul style="list-style-type: none"> ・会話をしながら楽しく食事をする ・食事の時はテレビを見ない ・おやつを決める ・食事を楽しめる工夫をする（雰囲気、盛り付け、食材など） ・食べ物やからだの事を話題にする ・匂いの物を食卓に出す ・3食きちんと食べる 		
行政・各種団体の取り組み	P.60に記載		

[運動]

スローガン	身体を使って楽しく遊ぼう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・外遊びの楽しさを体験しよう ・遊びを通して心身ともに成長しよう ・楽しく遊べる仲間づくりをしよう 		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児の肥満率（4・5歳） ・外で遊んでいる子ども 	3.2%	2.0% ふやす
自分ができること（親もできること）	<ul style="list-style-type: none"> ・サークルに参加する ・積極的に外に出る ・親も一緒に身体を使った遊びを楽しむ 		
行政・各種団体の取り組み	P.61に記載		

[休養]

スローガン	ゆとりの子育てで、子どもをすこやかに育てよう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・育児について気軽に相談しよう ・家族みんなで育児に協力し、ゆとりをもって子どもと接しよう 		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・育児の相談相手のいる人 ・子どもと遊ぶ父親（3歳） ・父親の育児・家事参加の割合（3歳） ・子育てが楽しいと思っている人（3歳） ・子育てに自信がもてない人（3歳） ・虐待しているのではないかと思う人（3歳） 	79.2% P.23参照 69.4% 33.3% 19.0%	ふやす 85.0% ふやす 75.0% 30.0% 5.0%
自分ができること（親もできること）	<ul style="list-style-type: none"> ・家族みんなで家事の役割分担をする ・一人で悩まず、誰かに相談する ・育児仲間を作る ・自分の時間を大切にする ・相談機関などを上手に利用する 		
行政・各種団体の取り組み	P.62, 63, 66に記載		

[生活リズム]

スローガン	早寝早起きをして正しい生活リズムを身につけよう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・よく食べ、よく遊び、よく眠り、一日の生活リズムを身につけよう 		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・3食きちんと食べている幼児（3歳） ・早寝早起きをしている幼児（3歳） ・おやつを決めている幼児（3歳） 	76.4% 58.3% 72.2%	90.0% 70.0% 80.0%
自分ができること（親もできること）	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝時間を決める ・おやつ、食事の時間を決める ・家族みんなで規則正しい生活を送る ・テレビを見ない日を作る ・家族みんなで役割分担をする ・正しい生活リズムの大切さを知る 		
行政・各種団体の取り組み	P.66に記載		

[歯]

スローガン	家族そろってむし歯予防		
目 標	・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	・むし歯のない幼児（3歳） ・一人当たりのむし歯数（3歳） ・おやつ時間が決まっている幼児（3歳）	66.0% 1.5本 72.2%	80%以上 1本 80.0%
自分ができること（親もできること）	<ul style="list-style-type: none"> ・仕上げ磨きの技術を身につける ・毎日楽しく歯を磨く ・定期健診を受ける ・しっかりかんで食べる ・ダラダラ間食をしない 		
行政・各種団体の取り組み	P.65に記載		

[タバコ]

スローガン	きれいな空気でのびのび育てよう		
目 標	・タバコの害について正しい知識を身につけよう		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	・妊娠中の喫煙 ・同居家族の喫煙	6.9% 63.9%	0.0% 50.0%
自分ができること（親もできること）	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠、授乳中は吸わない ・タバコ、タバコの吸殻を子どもの手が届かない所に片付ける ・タバコの害を子どもにも伝える ・受動喫煙の害を知り、子どもに煙を吸わせない 		
行政・各種団体の取り組み	P.65に記載		



学童・思春期のめざす姿

すこやかな心身の成長の為に、ともに遊び、学び、自ら考え行動する。

[食事]

スローガン	自分で考えバランスのよい食事を取ろう みんなそろって楽しく食べよう		
目 標	・自分にあつた食材や量を上手に選び、主食、主菜、副菜をそろえて食べよう		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	・肥満率 ・朝ごはんを食べている小学生（小6） ・毎日野菜を食べている小学生（小6）	9.9% 85.1% 78.3%	7.0% 90.0% 90.0%
自分ができること	〈子どもができること〉 ・食に対する知識を身につける ・食事の時間を決める ・いろいろな食品を食べる ・自分で料理をする 〈親ができること〉 ・成長にあわせた食に対する知識を身につける ・食事を楽しめる雰囲気づくりをする ・3食きちんと食べる ・間食の時間と量を決める ・良く噛んで食べる		
行政・各種団体の取り組み	P.60に記載		

[運動]

スローガン	仲間と一緒に楽しく身体を動かそう		
目 標	・自分にあつた運動を身につけよう ・家族や仲間と楽しく運動しよう		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	・体育以外にスポーツをしている小学生（小6） ・運動習慣のある高校生（高2）	70.5% 72.3%	80.0% 80.0%
自分ができること	〈子どもができること〉 ・スポーツクラブ21※⑫に参加する ・外で遊ぶ 〈親ができること〉 ・親も身体を使っていっしょに遊ぶ ・車での送迎は必要なときだけにする ・部活動に参加する ・家でのゲームは時間を決めてする		
行政・各種団体の取り組み	P.61に記載		

※⑫「スポーツクラブ21」：県、市がすすめる「地域スポーツ活動支援事業」で、小学校区を一つの単位として、様々なスポーツ活動が行われ、会員が参加したい種目を選び参加することができる。クラブの運営も小学校区単位で主体的に行われる。

[心の休養]

スローガン		同世代や世代をこえた人との関わりを大切にしよう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・信頼できる仲間を持つ ・いろいろな活動に楽しんで参加しよう ・家族で話し合う時間を持つ 			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	<ul style="list-style-type: none"> ・睡眠による休養がとれている高校生（高2） ・夜10時までに寝る小学生（小4） ・相談できる相手がいる中学生（中2） 	80.0% 55.2% 78.1%	85.0% 70.0% 85.0%	
自分ができ ること	<ul style="list-style-type: none"> ・友達（人間関係）を大切にする ・人に対して思いやりの心をもつ ・趣味やスポーツ、ボランティアなどの活動に積極的に参加する ・家族で一日の出来事を話し合う ・自分の思いを言葉で伝える ・出会った人にあいさつをする ・規則正しい生活を送る 			
行政・各種団 体の取り組み	P.62に記載			

[歯]

スローガン		一生使おう大人の歯		
目 標	・歯について正しい知識、習慣を身につけよう			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	・むし歯のない小学生（小6）	30.3%	40.0%	
自分ができ ること	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの歯に親も関心をもつ ・食べたら歯を磨く ・正しい磨き方を身につける ・しっかり噛んで食べる ・口の中に関心を持つ ・食事、間食の時間を決める 			
行政・各種団 体の取り組み	P.65に記載			



[タバコ]

スローガン	タバコを買わない、吸わない、すすめない		
目 標	・タバコの害について正しい知識を身につけよう		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	・喫煙している高校生（高2） ・タバコを吸うと病気になりやすいと思う小学生（小6）	16.9% 89.0%	0% 100%
自分ができること	〈子どもができること〉 ・誘いに乗らない ・断る勇気を持つ ・タバコの害について知る ・人にすすめない ・友達に注意する勇気をもつ 〈親ができること〉 ・率先して親がタバコをやめる ・家にタバコを持ち込まない		
行政・各種団体の取り組み	P.65に記載		

[アルコール]

スローガン	お酒に興味本位で手を出さない		
目 標	・買わない、飲まない、すすめないようにしよう ・誘われても断ろう		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	・お酒を飲んだことのある高校生	13.8%	0%
自分ができること	・未成年の飲酒の害を知る ・はっきり断る ・友達に注意する勇気を持つ ・親（周りの大人達）がお酒を勧めない		
行政・各種団体の取り組み	P.65に記載		



[性]

スローガン	正しい知識を持って、自分の身体を大切にしよう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・性のことについて、話そう ・夫婦で性のこと、人としての生き方について話そう ・学校で受けた性教育を家庭に取り入れて、考える機会にしよう 		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な避妊方法を知っている高校生（高2） ・学習したことのある性感染症（高2） 	P.29参照 P.30参照	100% 100%
自分ができ ること	<ul style="list-style-type: none"> （子どもができること） ・相談相手をつくる ・正しい具体的な知識を得る（避妊、性感染症、生理など） ・恥ずかしがらずに相談する ・自分の身体を大切にする （親ができること） ・夫婦が仲良くする ・親が正しい知識を持つ ・親子で性について話をする 		
行政・各種団 体の取り組み	P.65に記載		

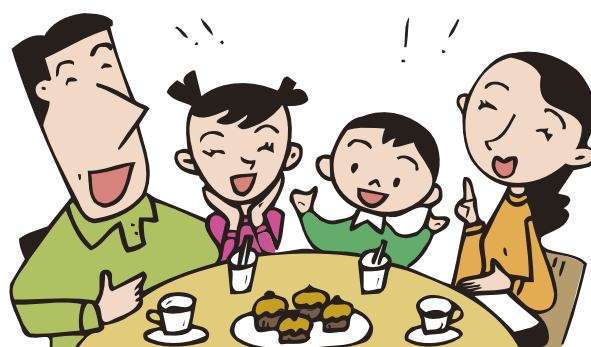


青年期のめざす姿

- 自分自身の健康に関心を持ち、仕事や家庭において充実した生活が送れる。
- さまざまな交流を通じ、仲間づくりをひろげ、明るく元気なまちになるようリーダーシップがとれる。

[食事]

スローガン	もっと野菜をとってバランスのよい食生活にしよう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい栄養の知識を持つ ・規則正しい食生活を送ろう ・毎食野菜を食べよう ・ゆっくりよくかんで、飲み過ぎ、食べ過ぎに気をつけよう 		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を毎食食べている人 ・1日の塩分摂取量 ・毎日3食食べている人 ・自分の適量、適切な内容を知っている人 	28.7% 11.98g	50.0% 10g未満 ふやす ふやす
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・旬の野菜を摂り入れる ・調理実習に参加する ・調理方法を工夫する ・野菜を食べる意識を持つ ・3食の献立に野菜料理を入れる ・自分で作る楽しさを知る ・噛むことのメリットを知る ・自分の適量を知る ・みんなで楽しく食べる ・よく噛んで、時間をかけて食べる ・バランスを考えて食べる ・インスタント、レトルト、惣菜ものをひと工夫し上手に使う 		
行政・各種団体の取り組み	P.60に記載		



[運動]

スローガン		意識して身体を動かそう		
目 標	・運動の大切さを知り、自分にあった運動を見つけ、積極的に身体を動かそう			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	・健康のために意識して運動している人 ・運動習慣のある人	39.8% 32.8%	50.0% 50.0%	
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を見つけて運動する ・スポーツイベントに積極的に参加する ・生活の中で意識して身体を動かす ・運動に関する知識を身につける ・スポーツクラブ21に参加する 			
行政・各種団体の取り組み	P.61に記載			

[休養]

スローガン		仲間と一緒に見つけよう 心と身体のゆとり		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・休養の知識、技術を身につけよう ・ふれあい、仲間づくりを大切にしよう 			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスのある人 ・睡眠による休養が十分にとれている人 ・楽しみのある人 	77.2% 30.4%	70.0% 35.0% ふやす	
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味を見つける ・自分を知る ・物事を前向きに考える ・リラックスできる方法を知る ・規則正しい生活を送る ・ゆっくりお風呂に入る ・自分の時間を持つ ・残業しない日をつくる ・一人で悩まず、誰かに相談する 			
行政・各種団体の取り組み	P.62, 63に記載			

[健康チェック]

スローガン		職場や家庭で健康チェック		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・働き盛りだからこそ健診を受けよう ・早期発見、早期治療につとめよう ・健康に関する正しい知識を身につけよう 			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	<ul style="list-style-type: none"> ・健診を受ける人 ・健診異常率 	P.11参照	ふやすへらす	
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・年1回は健診を受ける ・科学的根拠に基づいた正しい情報を得る ・誘い合って健診を受ける ・かかりつけ医を持つ ・自分の身体に関心を持つ ・自己判断をしない 			
行政・各種団体の取り組み	P.64に記載			

[歯]

スローガン		すてきな笑顔は健康な歯と歯ぐきから		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう ・自分の歯と歯ぐきを大切にしよう 			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人 ・歯科健診を受けた人 	54.4%	100%ふやす	
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の汚れチェックが自分でできる ・食べたら歯を磨く ・正しい磨き方を身につける ・年に1回歯科健診を受ける 			
行政・各種団体の取り組み	P.65に記載			

[タバコ]

スローガン		自分のため、みんなのために考えよう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう 			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	<ul style="list-style-type: none"> ・青年期の喫煙率 ・喫煙が及ぼす健康被害を知っている人 ・完全分煙※^⑬、禁煙場所 	23.1% P.27参照	15.0% 100% ふやす	
自分ができ ること	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害を知る ・こども、妊婦の前で吸わない ・分煙の意識を持つ ・買いためしない ・人に勧めない ・禁煙の正しい知識を知る ・未成年者が喫煙していたら注意する勇気を持つ ・あきらめなくて禁煙にチャレンジする ・ポイ捨てをしない ・歩きながらタバコを吸わない 			
行政・各種団 体の取り組み	P.65に記載			

※^⑬「完全分煙」：喫煙場所に換気扇等排気装置があり、非喫煙場所へのタバコの煙や臭いが流れ出ないように分割していること。

[アルコール]

スローガン		お酒と上手につきあおう		
目 標	アルコールについての正しい知識（飲み方、適量）を知ろう			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	多量飲酒者	6.8%	5.0%	
自分ができ ること	<ul style="list-style-type: none"> ・休肝日をつくる ・無理にすすめない ・自分の体質を知る ・お酒を買いためしない ・自分の適度な量とペースを守る 			
行政・各種団 体の取り組み	P.65に記載			

壮年期のめざす姿

- 仕事が充実し、食や運動を楽しみ、人との交流を大切にしながら、生きがいを感じることができる。

[食事]

スローガン	毎日の食事を大切にしよう ～バランスよく、楽しく食事をして生活習慣病を予防しよう～		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスを考えて食べよう ・食生活のリズムを整えよう 		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を毎食食べている人 ・1日の塩分摂取量 ・毎日3食食べている人 ・自分の適量、適切な内容を知っている人 	36.9% 11.98g	50.0% 10g未満 ふやす ふやす
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスを考えて食べる ・3食規則正しく食べる ・間食を控える ・和食を見直す ・旬の野菜のおいしさを知る ・毎食1品野菜を食べる ・塩分、脂肪、糖분을控える ・うす味で食べる 		
行政・各種団体の取り組み	P.60に記載		

[運動]

スローガン	自分にあった運動を見つけよう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・運動の大切さを知り、自分に合った運動を見つけ続けよう 		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・健康のために意識して運動している人 ・運動習慣のある人 	51.7% 44.5%	60.0% 60.0%
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・運動する時間をつくる ・スポーツイベントに積極的に参加する ・仲間をつくる ・自分なりの目標を持つ ・無理をしない ・自分の体力レベルを知る ・生活の中で意識して身体を動かす ・スポーツクラブ21に参加する 		
行政・各種団体の取り組み	P.61に記載		

[休養]

スローガン		みつげよう!自分自身のゆとりの時間		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・休養の知識、技術を身につけよう ・自分なりのストレス解消法を持とう 			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスのある人 ・睡眠による休養が十分にとれている人 ・楽しみのある人 	51.8% 34.4%	45.0% 40.0%	ふやす
自分ができ ること	<ul style="list-style-type: none"> ・趣味を見つける ・役割分担をして効率的に時間を過ごす ・疲れたときは、無理をしない ・心の病に関する研修会等には積極的に参加する ・一人で悩まず、誰かに相談する 			
行政・各種団 体の取り組み	P. 62, 63に記載			

[健康チェック]

スローガン		職場や家庭で健康チェック		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・働き盛りだからこそ健診を受けよう ・早期発見、早期治療につとめよう ・健康に関する正しい知識を身につけよう 			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	<ul style="list-style-type: none"> ・基本健診受診率 ・健診異常率 	46.9% P.11参照	48.0%	へらす
自分ができ ること	<ul style="list-style-type: none"> ・一日一回セルフチェックをする ・年1回は健診を受ける ・科学的根拠に基づいた正しい情報を得る ・誘い合って健診を受ける ・かかりつけ医を持つ ・自分の身体に関心を持つ ・自己判断をしない 			
行政・各種団 体の取り組み	P.64に記載			

[歯]

スローガン		生活習慣病予防は歯の健康づくりから		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう ・自分の歯と歯ぐきを大切にしよう 			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周疾患検診受診者 ・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人 ・歯間清掃用器具※¹⁴を使用している人 	33.5% 36.6%	ふやす 100% 40.0%	
自分ができ ること	<ul style="list-style-type: none"> ・歯の汚れチェックが自分でできる ・食べたら歯を磨く ・正しい磨き方を身につける ・年に1回歯科健診をうける 			
行政・各種団 体の取り組み	P.65に記載			

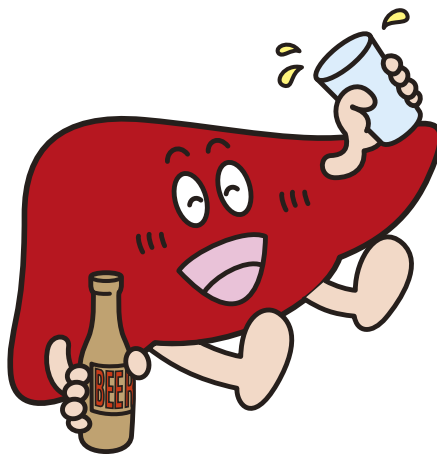
※¹⁴「歯間清掃用器具」：歯と歯の間の清掃用器具。デンタルフロス、歯間ブラシなど。

[タバコ]

スローガン		自分のため、みんなのために考えよう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう 			
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年	
	<ul style="list-style-type: none"> ・壮年期の喫煙率 ・喫煙が及ぼす健康被害を知っている人 ・完全分煙、禁煙場所 	26.2% P.27参照	20.0% 100% ふやす	
自分ができ ること	<ul style="list-style-type: none"> ・タバコの害を知る ・こども、妊婦の前で吸わない ・分煙の意識を持つ ・買いためしない ・人に勧めない ・禁煙の正しい知識を知る ・未成年者が喫煙していたら注意する勇気を持つ ・あきらめないうで禁煙にチャレンジする ・ポイ捨てをしない ・歩きながらタバコを吸わない 			
行政・各種団 体の取り組み	P.65に記載			

[アルコール]

スローガン	お酒と上手につきあおう		
目 標	アルコールについての正しい知識（飲み方、適量）を知ろう		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	多量飲酒者	4.0%	3.0%
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・休肝日をつくる ・無理にすすめない ・自分の体質を知る ・お酒を買いだめしない ・自分の適度な量とペースを守る 		
行政・各種団体の取り組み	P.65に記載		



高齢期のめざす姿

- 自らが健康に気をつけ、人との交流を持ちながら、ステキな笑顔で安心して、暮らすことができる。

[食事]

スローガン		楽しく作り、楽しく食べよう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい食生活を送ろう ・食材の味を生かして、いろいろ食べよう ・食に関心を持とう 			
数 値 目 標	指 標		現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜を毎食食べている人 ・1日の塩分摂取量 ・毎日3食食べている人 ・自分の適量、適切な内容を知っている人 		54.0% 11.98g	70.0% 10g未満 ふやす ふやす
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・薄味を心がける ・自分の適量を知る ・品数をふやす ・調理方法を知る ・旬のものを食べる ・友人と食事をする ・お惣菜を上手に利用する 			
行政・各種団体の取り組み	P.60に記載			

[運動]

スローガン		楽しく身体を動かそう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・自分でできることは自分でしよう ・運動する意識を持とう ・運動の正しい知識を身につけ、毎日続けよう 			
数 値 目 標	指 標		現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・健康のために意識して運動している人 ・運動習慣のある人 		68.7% 61.0%	75.0% 75.0%
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめに動く ・食べたら（飲んだら）動く ・一緒に運動する仲間をつくる ・上達する楽しみをつくる ・自分に合った運動を見つける ・無理をしない ・適度に休憩する ・万歩計をつけて歩く ・生活リズムをつける 			
行政・各種団体の取り組み	P.61に記載			

[休養]

スローガン		楽しく毎日を過ごそう		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間づくりをしよう ・役割をもとう ・いろいろなことに興味をもとう 			
数 値 目 標	指 標		現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレスのある人 ・睡眠による休養が十分に取れている人 ・楽しみがある人 		39.0% 41.9%	35.0% 45.0% ふやす
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動に積極的に参加する ・家庭での役割を持つ ・家庭でのコミュニケーションを大切にする ・物事を前向きに考える ・積極的に異世代の人とも交流する ・新しいことにも挑戦する ・一人で悩まず誰かに相談する 			
行政・各種団体の取り組み	P.62, 63に記載			

[健康チェック]

スローガン		健診結果を生活にいかそう		
目 標	・健診を受けて自分の身体を知り、健康づくりにいかそう			
数 値 目 標	指 標		現 在	2010年
	<ul style="list-style-type: none"> ・基本健診受診率 ・医療費（70歳以上） ・健診異常率 		61.9% P.12参照	65.0% へらす へらす
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ医をもつ ・健康手帳を活用する ・自分の身体に関心を持つ ・年1回総合健診（各種ガン検診）を受ける ・自分でできる健康チェックをする ・病気と上手につきあう※^⑮ ・自分の健康を過信しないで、病気が疑われるときは早期に受診する 			
行政・各種団体の取り組み	P.64に記載			

※^⑮「病気と上手につきあう」：病気があってもそれに応じた健康づくりを考えて前向きに生活する

[歯]

スローガン	しっかり噛んで、寝たきり予防		
目 標	・歯についての正しい知識、習慣を身につけよう		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	・成人の残存歯数の状況 ・定期健診を受けた人 ・喫煙が歯周病と関係があることを知っている人 ・歯周疾患検診受診者	P.23参照 27.3% 16.3%	ふやす 35.0% 100% ふやす
自分ができること	・歯の汚れチェックが自分でできる ・食べたら歯を磨く ・自分に合った磨き方、入れ歯の手入れの仕方を身につける ・年に1回歯科健診を受ける		
行政・各種団体の取り組み	P.65に記載		

[タバコ]

スローガン	自分のため、みんなのために考えよう		
目 標	・タバコの害について正しい知識を持とう ・マナーを守って周囲の人に煙を吸わせない配慮をしよう ・禁煙について考えよう		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	・高齢期の喫煙率 ・喫煙が及ぼす健康被害を知っている人 ・完全分煙、禁煙場所	12.5% P.27参照	10.0% 100% ふやす
自分ができること	・タバコの害を知る ・こども、妊婦の前で吸わない ・分煙の意識を持つ ・買いだめしない ・人に勧めない ・禁煙の正しい知識を知る ・未成年者が喫煙していたら注意する勇気を持つ ・あきらめなくて禁煙にチャレンジする ・ポイ捨てをしない ・歩きながらタバコを吸わない		
行政・各種団体の取り組み	P.65に記載		

[アルコール]

スローガン	お酒と上手につきあおう		
目 標	アルコールについての正しい知識（飲み方、適量）を知ろう		
数 値 目 標	指 標	現 在	2010年
	多量飲酒者	2.0%	1.5%
自分ができること	<ul style="list-style-type: none"> ・休肝日をつくる ・無理にすすめない ・自分の体質を知る ・お酒を買いだめしない ・自分の適度な量とペースを守る 		
行政・各種団体の取り組み	P.65に記載		

