

■市民の健康を支え、守る環境づくり

市民の取り組み	地域・職域・団体・学校等の取り組み
<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに関する情報を積極的に活用し、健康づくりの機会を増やします。 誘い合って健康づくり活動に積極的に参加し、仲間の輪を広げます。 地域や近所の人、友人とのつきあいを大切にします。 地域活動やボランティア活動等に関心を持ち、積極的に参加します。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに関する取り組みを積極的に行います。 地域活動等において世代間交流や仲間づくりが行えるよう取り組みます。 地域活動や健康づくり活動に参加しやすい環境づくりについて地域で話し合います。

■健やか親子 21

市民の取り組み	地域・職域・団体・学校等の取り組み
<p>【妊産婦】</p> <ul style="list-style-type: none"> 不安や悩みは一人で抱え込まずに相談します。 妊娠 11 週以内に母子健康手帳を受け取り、妊婦健診・産婦健診を受診します。 妊婦教室等に積極的に参加します。 喫煙、飲酒はしません。 <p>【乳幼児の保護者】</p> <ul style="list-style-type: none"> 乳幼児健診等を受診します。 規則正しい生活を心がけます。 子どもと一緒に外遊びをします。 乳幼児の事故防止に努めます。 子育てについての情報を収集し、必要時相談します。 子育て広場や教室など親子が集い、交流する場を活用します。 地域や近所の人との付き合いを大切にします。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもを地域で見守ります。 子育て世代が参加しやすい場づくりに取り組みます。 こんにちは赤ちゃん訪問事業等で、身近な相談相手となります。 園・学校等において、子どもが望ましい生活習慣を身につけるよう取り組みます。 

計画の推進体制

計画の推進には、市民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むことの重要性を理解し、健康づくりへの関心と理解を深め実践することが何よりも重要となります。

このため、行政などの各関係機関の果たすべき役割を明確にするとともに、相互が連携、協働し、実効性のある推進体制を構築していきます。



加西市健康増進計画・第2次健康かさい 21 <中間評価> 概要版

令和3年(2021年)3月発行

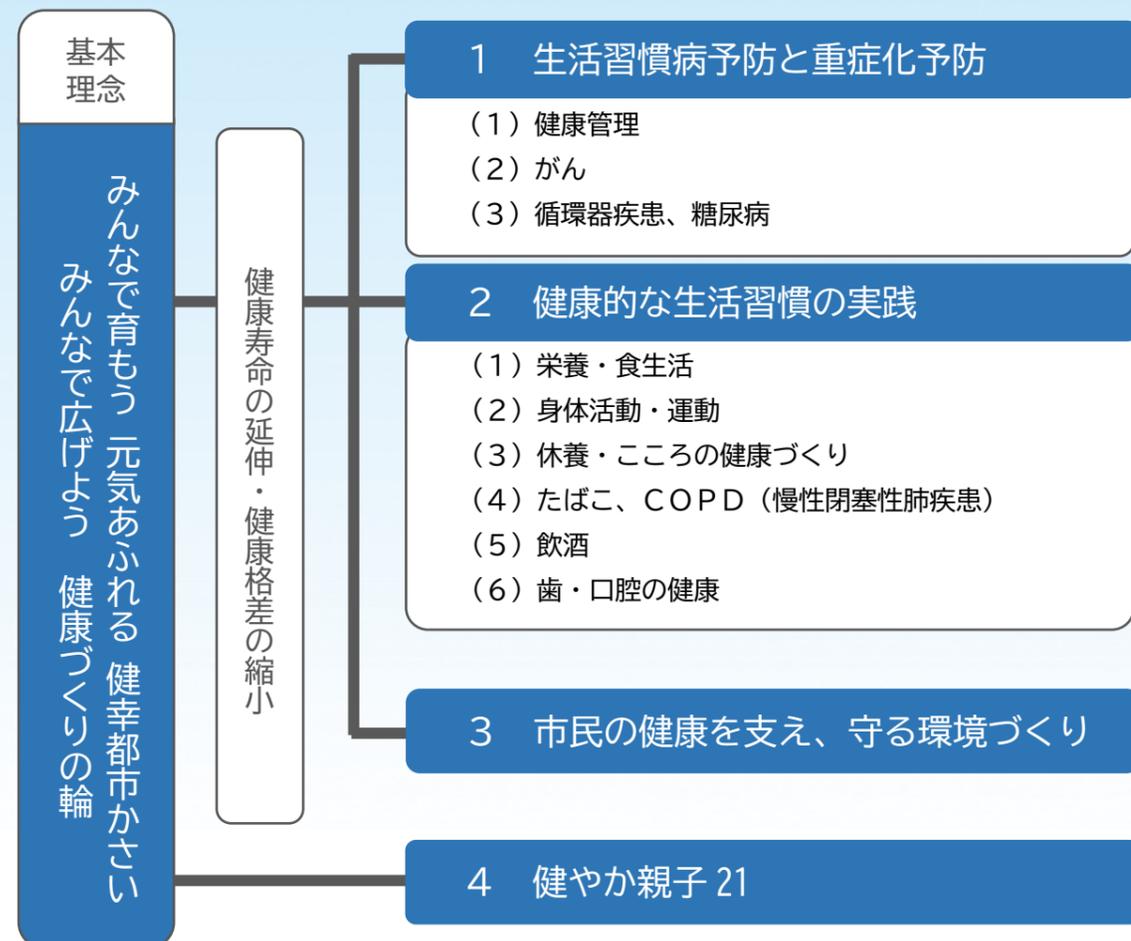
発行：加西市健康福祉部健康課

加西市健康増進計画 第2次健康かさい 21

<中間評価> 令和3年3月

この計画について

平成 27 年度に策定し、令和 2 年度に中間評価と見直しを行なうこととなっている「加西市健康増進計画 第2次健康かさい 21」について、本市の新たな取り組みや社会状況の変化に伴う新たな健康課題、地域特性からみられる課題に対応しながら、健康づくり・母子保健をさらに推進するため、計画の進捗状況の評価等を行い、中間見直しを行うものです。



◎施策の展開

■生活習慣病予防と重症化予防

分野	市民の取り組み	地域・職域・団体・学校等の取り組み	
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりに積極的に取り組みます。 若い時から生活習慣病予防のため、定期的に健診を受診します。 健診結果を理解し、生活習慣の改善につなげます。 	<ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医を持ち健康管理に努めます。 適正体重を意識し、体重管理に気をつけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康づくりや生活習慣病予防についての情報発信に努めます。 地域やかかりつけ医、職域等から健診の受診を勧めます。
がん	<ul style="list-style-type: none"> がんに関する知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践します。 がん検診の必要性を理解し、定期的ながん検診を受診します。 	<ul style="list-style-type: none"> がん検診で要精密検査判定となった場合には、すぐに精密検査を受診します。 	<ul style="list-style-type: none"> がんに関する知識を普及します。 地域、かかりつけ医、職域等から検診の受診を勧めます。
循環器疾患、糖尿病	<ul style="list-style-type: none"> 循環器疾患、糖尿病に関する知識を身につけ、望ましい生活習慣を実践します。 メタボリックシンドローム該当者及び予備群は、積極的に保健指導を受けます。 	<ul style="list-style-type: none"> 循環器疾患、糖尿病等の治療が必要な場合は、受診します。 健診結果を確認し、食事や運動などの生活習慣を改善し、病気の発症予防に努めます。 自宅で体重や血圧測定を行い、自身の健康管理に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域、かかりつけ医、職域等から健診の受診を勧めます。 医療機関は、生活習慣改善の指導や治療により重症化を予防します。

■健康的な生活習慣の実践

分野	市民の取り組み	地域・職域・団体・学校等の取り組み
栄養・食生活	<p>【乳幼児期・学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 早寝早起きを習慣にし、朝食を摂るようにします。 規則正しい生活リズムを心がけ、食事内容や量に関心を持ちます。 主食・主菜・副菜を整えた食事にします。 おやつは時間と量を決めて摂るようにします。 食品そのものの味を大切にし、うす味の習慣を大切にします。 園や学校で学んだ「健康に良い食生活」を家族と一緒に実行します。 <p>【成人期・高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 毎日朝食を摂ります。 うす味やバランスの良い食事を心がけます。 外食時は、食の健康協力店等を活用します。 就寝前2時間以内は間食をしません。 適正体重を意識し維持できるよう心がけます。 野菜を一皿増やします。 食育イベントや健康講座へ積極的に参加します。 栄養成分表示を意識して、食品を購入します。 	<ul style="list-style-type: none"> 手作りおやつを普及します。 公民館や園、学校は、規則正しい食生活やバランスのよい食事について学ぶ機会を提供します。 食のイベントや地域での行事に積極的に参画します。 市内の食品販売店や飲食店は栄養成分表示に取り組みます。また食の健康協力店にも参加します。
身体活動・運動	<p>【乳幼児期・学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 戸外で外遊びを積極的に行います。 親子で体を動かして遊ぶ楽しさを経験し、親子のコミュニケーションを深めます。 運動に興味・関心を持ち、スポーツや運動を行います。 クラブ活動や地域活動に積極的に参加します。 <p>【成人期・高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 日常生活の中で歩くなど体を動かすことを心がけます。 日々の身体活動量を把握し、増やすように努めます。 自分にあった運動を見つけ、継続して取り組みます。 体を動かすことで、ストレス発散・リフレッシュを図ります。 ロコモティブシンドローム・フレイルについて学びます。 歩くまちづくり条例への理解を深め、ウォーキング等を通して、人と人とのつながり、地域コミュニティとのつながりを大切にしたい暮らしを実践します。 	<ul style="list-style-type: none"> 地域でウォーキング大会や運動会など体を動かす機会をつくります。 地域で子どもたちが安心して遊べるよう取り組みます。 運動実践者が声をかけ合い、運動のきっかけをつくります。
休養・こころの健康づくり	<p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 十分な睡眠をとるように心がけます。 一人で悩みを抱えず、相談できる人をつくります。 家族や友人、近所の人と気持ちよく挨拶します。 <p>【成人期・高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 人とのつながりを持ち、悩みを相談できる人をつくります。 こころの問題に関心を持ち、日ごろから相談できる窓口を知っておきます。 自分に合ったストレスの対処方法を身につけます。 睡眠により休養がとれるようにします。 趣味や生きがい等を見つけ、地域活動に積極的に参加します。 	<ul style="list-style-type: none"> 育児の不安を抱え込まないよう、交流の場を設けます。 地域、職域において、こころの健康を正しく理解し、早期にこころの不調に気づき、相談や適切な対応ができるよう取り組みます。
たばこ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）	<p>【妊娠期・乳幼児期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 妊産婦はたばこを吸いません。 受動喫煙の害を知り、妊婦や子どものいる場所では喫煙しません。 <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響を学びます。 <p>【成人期・高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響について正しい知識を身に付けます。 自らの喫煙が周囲に与える影響を自覚し、受動喫煙防止等マナーを守ります。 	<ul style="list-style-type: none"> 子どもや妊産婦に対して、喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響を伝えます。 学校や地域で未成年者の喫煙防止に取り組みます。 公共の場や飲食店等における分煙・禁煙を進めます。 事業所内での受動喫煙防止対策を進めます。
飲酒	<p>【妊娠期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 妊娠・授乳中はお酒を飲みません。 <p>【学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 飲酒が心身に及ぼす影響について学びます。 <p>【成人期・高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 飲酒が心身に及ぼす影響を正しく理解し、適度な飲酒量を心がけます。 	<ul style="list-style-type: none"> 学校や地域で未成年者と妊産婦の飲酒防止に取り組みます。 周りの人に対して飲酒を無理に勧めないようにします。
歯・口腔の健康	<p>【乳幼児期・学齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> 正しいブラッシング方法を学び歯磨き習慣を身につけます。 フッ素塗布やフッ素入りの歯みがき剤等を上手に利用します。 おやつは時間と量を決めて摂るようにします。 口腔機能の獲得を目指し、よく噛んで食べます。 <p>【成人期・高齢期】</p> <ul style="list-style-type: none"> かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去等のプロケア、歯科保健指導を受けます。 正しいブラッシング方法を身につけ、歯ブラシだけでなく歯間清掃用具も使います。 歯の健康づくりに関心を持ち、何でもよく噛んで食べることができるよう口腔機能の維持向上に努めます。 	<ul style="list-style-type: none"> 歯科医師会や歯科衛生士会等は歯の健康づくりを推進するため、定期的な健診の受診、ブラッシング指導、口腔機能維持向上等を推進します。 子育て世代に対して、子どもが口腔機能を獲得していくために、よく噛んで食べることの必要性を普及します。 生涯を通じた歯の健康づくりのため8020運動を推進します。