

流山市 健康づくり支援計画

(第1期計画)

概要版

“みんな笑顔でいきいき明るい健康づくり”



「いつまでも健康で、いきいきと自立した生活を送りたい」という願いを実現させるために、乳幼児期から高齢期までの生活段階に合った取組みを推進します。

流山市

「健康づくり支援計画」とは？

「少子高齢化」が進む一方、若い世代の転入も増えている現在市民一人ひとりに対する健康づくりへの支援が求められています。

そのような中、市民は「いつまでも健康で暮らしたい」と望んでいます。この計画は、その願いを実現させるために策定した計画であり、「健康増進計画」、「食育推進計画」、「歯と口腔の健康づくり基本計画」、「母子保健計画」の4つの計画を一本化した計画です。

計画の期間は、平成27年度から平成31年度までの5年間です。

《4つの計画とは？》

・健康増進計画

：住民の健康の増進を推進する
ための施策を定める計画

・食育推進計画

：「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得して、健全な食生活を
実践することができる人間を育てるなどの施策について定める計画

・歯と口腔の健康づくり基本計画

：歯と口腔の健康づくりに関する施策を総合的かつ計画的に実施するために
定める計画

・母子保健計画：母子の健全な育成のための取組みを定める計画



市民が健康で充実した生活を送ることが できる地域社会の実現に向けて！

「健康づくり支援計画」では、市民が健康で充実した生活を送ることができる地域社会の実現に向けて、「**みんな笑顔でイキイキ明るい健康づくり**」を基本理念とし、これまでも実施してきた取り組みを一層推進するとともに市民一人ひとりの行動変容に結びつけることができるような具体的な事業の推進を図っていきます。

具体的な事業の推進のため、7つの基本目標を定め、さらにライフステージに合った取り組みの方向や目標を定めています。

また、この計画では、WHO（世界保健機関）が提唱する21世紀の健康戦略であるヘルスプロモーションの視点に立った「市民主体の健康づくり」を目指します。

《ヘルスプロモーションイメージ図》



「健康づくり支援計画」の 基本理念・基本目標と取り組み全体の方向性

基本理念

“みんな笑顔でイキイキ明るい健康づくり”

基本目標 1

自らの健康を守り、いきいきと充実した 健康生活の推進



【取り組み全体の方向性】

生活習慣病の増加や重症化は、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。一人ひとりの状態に合わせた生活習慣の維持・改善により、発症の予防や重症化の防止が期待されます。そのため、早い時期から生活習慣病予防のための働きかけを行います。

基本目標 2

健全・健康な食生活をめざす取り組みの推進



【取り組み全体の方向性】

市民が、食育を自分や家族の問題として認識し、実際に食育に取り組む事ができるような体制づくりを進めます。関係各機関・団体がそれぞれの立場から取り組みを進めるとともに関係者間の相互の連携・協力により情報の共有化を図ります。

基本目標 3

自分と大切な人を守るために、 生活の中からのたばこの煙を減らす取り組みの推進



【取り組み全体の方向性】

喫煙は、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等の疾患の最大の危険因子です。また、受動喫煙によっても様々な疾患を引き起こすことが分かっています。そこで、喫煙者の減少、受動喫煙の被害の減少の2つの方向からたばこの煙を減らす取り組みを推進します。

基本目標4

こころの健康を保ち、楽しみを持っていきいきと 自分らしく過ごせるための取組みの推進

【取組み全体の方向性】

身体だけでなくこころの健康を保つためにも重要な基礎となる適度な運動やバランスの摂れた栄養・食生活、さらには心身の疲労の回復と充実した人生を目指す「休養」の3つの要素を日常生活に取り入れられるように支援していきます。



基本目標5

体を動かす楽しさを見つけ、継続的な運動習慣 を身につけるための取組みの推進



【取組み全体の方向性】

身体活動が多い人や運動をよく行っている人は、生活習慣病の罹患率や死亡率が低いこと、また、メンタルヘルスや生活改善に効果をもたらすことなどが認められています。しかし、この効果についての知識は普及しつつあるものの、運動を実際に行っている人の割合は少ないと言われています。多くの人が無理なく日常生活の中で運動を実施する方法や環境づくりをめざします。

基本目標6 歯と口腔の健康づくりの推進

【取組み全体の方向性】

歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病で占められ歯科の2大疾患とされています。80歳までに自分の歯を20本以上保つよう8020（ハチマルニイマル）運動が全国的に推進されています。生涯を通じて自分の歯で食べる楽しみを味わうために、乳幼児期からむし歯と歯周病予防のための働きかけに取組みます。



基本目標7

すべての子どもが健やかに育つための取組みの推進



【取組み全体の方向性】

すべての子どもが、健康と生命を守る母子保健サービスを受けることができるよう、個人や家庭環境の多様性を認識したサービスの提供に努めます。



「健康づくり支援計画」の 主な事業について

「健康づくり支援計画」では、ライフステージごとに設定した取り組み全体の方向性や目標（めざす姿）、数値目標達成のために、市の取組みと主な事業を掲げています。
ここでは市の取組みに沿って計画している主な事業の一部を紹介します。

自分の健康を守り、いきいきと充実した健康生活の推進

特定健診や各種がん検診、骨粗しょう症検診などの受診率向上を図り、生活習慣予防に努めます。



骨密度測定
(骨粗しょう症検診)



BMI測定
(特定健康診査)

健全・健康な食生活を目指す取組みの推進

学校や自治会、婦人会などの依頼に積極的に応じ、団体の特徴や年齢に合わせた「食」に関する知識の啓発を図り、規則正しい食生活等のための支援を実施します。



食育推進活動のパネル展示（保健センター、保育所や学校、農政課での食育推進に関する活動報告）



親子クッキング
(小学生とお母さん対象)



栄養講座

自分と大切な人を守るために、生活の中からのたばこの煙を減らす取組みの推進

検診や学校等において、喫煙や受動喫煙や喫煙の害についての健康教育などを実施したり、禁煙外来の紹介、受動喫煙防止対策助成等を実施します。



学校と連携した健康づくり講習会



肺がん検診時の健康教育

こころの健康を保ち、楽しみを持っていきいきと自分らしく過ごせるための取組みの推進

学校保健や公民館等との連携を図り、健康講座や児童・生徒のメンタルヘルスケア対策、地域での仲間づくりなどの支援を実施していきます。



運動をすることでのこころの健康づくり



栄養指導の様子

食事内容や生活リズムに関することまで、様々な内容の相談に応じます。

体を動かす楽しさを見つけ、継続的運動習慣を身につけるための取組みの推進

学校や職域等との連携を図り、継続して運動できるような環境づくり仲間づくりのための事業を実施します。



健康づくり講座



健康づくり推進員による
ウォーキング講座

歯と口腔の健康づくりの推進

保育所や幼稚園等と連携したむし歯予防等のための健康教育や歯科健診、8020運動の推進を図るような事業などを実施します。



保育所等歯みがき指導



歯科健診

すべての子どもが健やかに育つための取組みの推進

子どもが健やかに育つことや児童虐待防止等のために、健診や相談、訪問指導、妊娠・出産・育児等に関する啓発等を実施します。



3歳児健康診査(保健相談)



マタニティキーホルダー
(母子健康手帳と一緒に
配布しています。)

「健康づくり支援計画」で設定している

ライフステージとは？

ライフステージとは、人間の一生において節目となる出来事（出生、入学、卒業、就職、結婚、出産、子育て、退職など）によって区分される生活段階のことをいいます。それぞれの段階は連続性があるものの、節目によって次の段階の生活環境や“生き方”が大きく変容し、場合によってはライフスタイルも変化していきます。さらにライフスタイルの変化とともにその段階が抱えている健康課題も変化していきます。

このような状況から、ライフステージを5つの段階に設定しています。

【ライフステージ】

乳幼児期（0～5歳）



：生理的機能が次第に発達し、人格や生活習慣の基礎を確立する時期

学齢期（6～17歳）



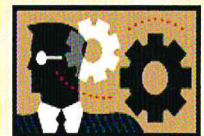
：社会参加の準備のため家庭と学校が連携して生活習慣を確立する時期から、著しい身体的な発達がみられる、子どもから大人へ移行する時期

青年期（18～39歳）



：社会に参加して自立した生活が始まり、身体的機能も完成する時期

壮年期（40～64歳）



：労働や子育て等で社会的責任が求められ、身体的に現在の健康を維持していく時期

高齢期（65歳以上）



：生きがいを持ち、自分の体力に合わせた生活を維持する時期

編集・発行：流山市 健康福祉部 健康増進課

住所 〒270-0121 流山市西初石4-1433-1

電話 04-7154-0331