

第2次魚沼市健康づくり計画

健康うおぬま21

概要版

計画の**基本理念**

生涯にわたり健やかで安心して暮らせるまちづくり

計画の**基本方針**

市民の健康意識の向上と健康寿命の延伸

ライフステージ(各年代)に応じた健康づくり

健康づくりを支える環境づくり

計画の**期間**

平成28年度から平成37年度まで(10年間)

アクティブガイド ~健康づくりのための身体活動指針~

プラス・テン

+10で健康寿命をのばしましょう!

ふだんから元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

例えば、今より10分多く、毎日からだを動かしてみませんか。

プラス・テン

+10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。

あなたも+10(プラス・テン)で、健康を手に入れてください。

+10で目指そう!

65歳以上
1日40分!
じっとしていないで。

●散歩
●歩いて
●買い物



18歳~64歳
1日60分!
元気に体を動かしましょう。

●家事の合間に
「ながら体操」



筋力トレーニングやスポーツ
などが含まれると、
なお効果的です!

●ウォーキング ●テレビを見ながら筋トレ・ストレッチ
●自転車通勤



●友だちと
お出かけ



平成28年2月
魚沼市

重点領域別の目標・取り組み

重点領域

市民の行動目標

施策の方向性

市の取り組み

栄養・食生活



- 3食バランスよく、楽しく食べる。
- 年代、活動量、身体状況に応じた食事を取る。
- 地域の食材を活かす工夫や、安全な食品を選べる力を身に付ける。

- 1 栄養・食生活に関する知識や習慣が身に付くよう、健康教育を推進する。
- 2 食に関する活動を積極的に推進する団体の養成、支援を行う。

- 各種教室や健診等でライフステージに応じた食育の推進を図る。
- 食生活改善推進員の育成、食育活動に取り組む団体等への支援を行う。

身体活動運動



- 日常生活の中で、自分の体力や健康の状態に合った身体活動や運動習慣を身に付ける。
- 身近な環境を活かし、気軽に運動を楽しむ。
- 身体活動や運動習慣を継続する。

- 1 身体活動や運動を始めたり、続けたりする動機付けに取り組む。
- 2 一人ひとりが自分に合った運動を継続して実践できる環境を整備する。
- 3 既存の施設や教育等の活用促進を図る。

- 健康ポイントなどの導入により、健康づくりの意識付けを図る。
- 時間や場所にとらわれず、職場や家庭で取り組めるような環境づくりを図る。
- 遊びを通じた運動など、気軽に楽しめるスポーツへの参加機会の提供に努める。

たばこアルコール



- 喫煙や飲酒が身体に与える影響について理解を深める。
- 家庭や職場など、地域ぐるみで禁煙に努める
- 節度ある飲酒を心掛ける

- 1 小中学校と連携し、喫煙・飲酒が及ぼす健康影響について啓発に取り組む。
- 2 個人だけでなく、家庭や職場など、地域ぐるみで禁煙・適正飲酒を促す環境を整備する。
- 3 妊産婦に対して、たばこ・アルコールの害についての啓発に取り組む。

- 喫煙予防教室(地域医療魚沼学校)や啓発資料を作成・配布し、家庭内へ啓発を行う。
- 地域の健康活動(教育・相談)や生活習慣病予防などの講習会において、禁煙・分煙や適正飲酒の必要性を促す。
- 母子健康手帳交付時やパパママ準備教室などにおいて啓発を行う。

休養 こころの健康



- 適切な運動・休養・睡眠を取り入れ、積極的に心身のリフレッシュに努める。
- こころの病気について正しい知識を持ち、早期対応に努める。

- 1 ストレスへの対処法や適切な睡眠などのこころの健康につながる知識の普及を図る。
- 2 自分自身や家族・知人の不調に気付けるよう、「こころの健康チェック」の普及啓発を行う。
- 3 ゲートキーパーの養成を促進する。

- 地域の健康活動(教育・相談)や広報により啓発を図る。
- 「こころの健康チェック」表の全戸配布を行うとともに、健診や様々な機会に配布し、啓発に努める。
- 職場や自治会等の地域単位で養成研修を行う。

歯と口腔の健康



- 歯や口腔が健康で、一生自分の歯で食べることができる。
- よく噛む習慣や正しい歯の手入れを身に付けている。
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診する。

- 1 年代に応じたケア(歯科健康)教育を行い、むし歯と歯周病予防に取り組む。
- 2 むし歯予防対策の一つとして、幼児・学童期にフッ化物の利用により歯質の強化に努める。
- 3 「よく噛んで食べる」「歯の定期健診」などの歯科保健に関する知識の普及啓発に取り組む。

- 講話と実技がある教室や、お口の健康チェックの継続実施をする。
- フッ化物歯面塗布及びフッ化物洗口を継続し実施する。
- 各種健康診査や保健事業の機会を通じ、普及啓発と広報を行う。

健康管理



- 健(検)診や人間ドック等を積極的に受診し、結果を自分の健康管理に活かすことができる。
- 健診やがん検診で疾病の早期発見、早期治療に努める。
- かかりつけ医(主治医)を持ち、病気の進行や合併症等を予防する。

- 1 がん検診や特定健康診査を受け、健康状態の確認ができるよう受診促進に取り組む。
- 2 がん検診や特定健康診査・特定保健指導が受けやすい体制を整備する。
- 3 健(検)診結果を健康管理に活かすための相談支援、予防教室の開催等に取り組む。

- クーポン検診、受診促進事業の活用、個別受診勧奨を継続する。
- 総合けん診、レディースデイ検診、乳がん・子宮頸がん検診の同時実施、受診票の一括発送を継続し、受けやすい環境整備をする。
- 要受診、要精密検査の方への受診勧奨、けん診会場での保健指導、生活習慣病予防のための講習会や重症化防止事業に継続して取り組む。

ライフステージ別の行動目標

各年代の重点領域に沿った行動目標を実行してみましょう。



乳幼児期 (0～5歳)

家庭や地域で健やかなこころを育み、健康的な生活習慣を身に付けさせる。

栄 規則正しい生活習慣とバランスのとれた食事で、基本的な食生活を身に付けさせましょう。

身 遊びを通して親子で楽しく体を動かす習慣を身に付けましょう。

た たばこの害やアルコールの害から大切な人を守りましょう。

休 楽しく体を動かし、十分な睡眠を取らせましょう。

歯 歯みがきやよく噛む習慣を身に付けられるよう、子どもの歯の健康管理をしましょう。

管 子どもの健康状態を確認するため、各種健診や相談を積極的に利用しましょう。



栄…栄養・食生活

身…身体活動・運動

た…たばこ・アルコール

休…休養・こころの健康

歯…歯と口腔の健康

管…健康管理

青年期 (19～39歳)

望ましい生活習慣を維持し、こころと体を大切にしながら生活を楽しむ。

栄 健康を意識し、朝食を取る習慣を継続し、規則正しく、栄養のバランスのとれた食生活を実践しましょう。

身 日常生活に意識して体を動かす時間をつくり、自分に合った適度な身体活動を取り入れましょう。

た 喫煙や飲酒と健康についての関係を理解し、吸わない意志を持つことや適度な飲酒を心掛けましょう。

休 睡眠をしっかりとり、スポーツや趣味などの積極的休養を取り入れ、自分に合ったストレス対処法を身に付けましょう。

歯 歯や口の健康について学び、定期健診や歯の手入れに取り組んで歯周疾患を予防しましょう。

管 自分の体のことを知るために、年に1回は健康診断を受けて、健康に関心を持ちましょう。



学童・思春期 (6～18歳)

こころと体を大切に、健康的に生活できる知識と実践する力を身に付ける。

栄 成長に必要な栄養を確保するため、規則正しく、バランスのとれた食生活を習慣付けましょう。

身 幅広い運動に挑戦し、体を動かす習慣を身に付け、運動機能・基礎体力を向上させましょう。

た たばこやアルコールが心身に及ぼす影響を知り、絶対に吸わない・飲まない意志を持ちましょう。

休 生活リズムを整えて休養を十分にとるとともに、自分を大切にできる気持ちを持ちましょう。

歯 歯や口の健康について学び、食べたら歯をみがく習慣を身に付け、おし歯や歯周疾患を予防しましょう。

管 定期健康診断の結果を活用して生活習慣を見直し、健康を意識した規則正しい生活リズムを身に付けましょう。



壮年期 (40～64歳)

自分の健康状態を知り、心身ともに健やかに充実した生活を送る。

栄 規則正しく、必要な栄養のバランスのとれた食生活を実践し、生活習慣病予防につなげましょう。

身 それぞれの体力やライフスタイルに応じた身体活動、運動を見つけ、継続的に実践しましょう。

た たばこやアルコールが身体に及ぼす影響を知り、禁煙・節酒に取り組み、生活習慣病を防ぎましょう。

休 質のよい睡眠を心掛け、運動や趣味などの積極的休養で心の健康を保ち、ストレスをためないようにしましょう。

歯 歯を失うことを防ぐため、定期健診や歯の手入れに取り組みましょう。

管 疾病予防及び疾病の早期発見・早期治療のために、年に1回は健康診査を受け、生活習慣を見直しましょう。



高年期 (65歳～)

生きがいを持って、生き生きと自分らしく毎日を過ごす。

栄 栄養や食事量などのバランスを意識し、必要な栄養を過不足なく摂取する自分に合った食生活をしましょう。

身 自分に合った運動を見つけ、無理せずそれぞれの体調や体力に合わせた適切な身体活動を継続的に実践しましょう。

た たばこやアルコールが身体に及ぼす影響を認識し、喫煙・飲酒の習慣を見直しましょう。

休 家に閉じこもらないで、地域における仲間づくり、ボランティア、趣味やレジャー活動などに生きがいを見つけ、楽しい毎を送りましょう。

歯 自分の歯を維持するため、歯の手入れや定期健診を続けましょう。

管 医療機関で定期的に受診し、疾病予防に努めましょう。



＜お問い合わせ先＞

魚沼市 健康増進室(湯之谷庁舎)

電話 025-792-9763