

あなたは健康づくりができているかな？  
チェックしてみよう！

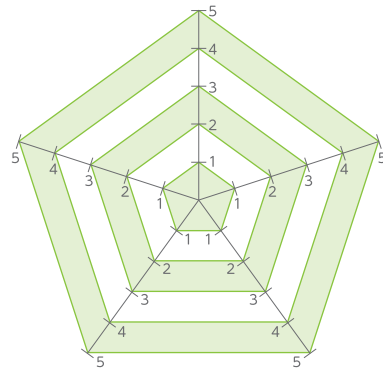


栄養・食生活 **こ**個

- ① 1日3食、バランスよく食べている
- ② 野菜摂取や塩分のとり過ぎに気をつけている
- ③ 自分の適正体重を知っている
- ④ 定期的に歯科検診を受けている
- ⑤ 食事をよくかんで食べている

健康管理 **こ**個

- ① 日頃から健康に気をつけている
- ② 禁煙をこころがけている
- ③ 受動喫煙が健康に与える影響を知っており、受動喫煙を減らすようにしている
- ④ 適量飲酒で、休肝日を設けている
- ⑤ 検診や健診を定期的に受診している



身体活動・運動 **こ**個

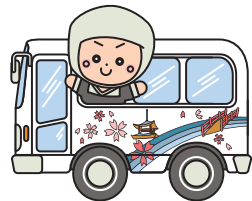
- ① 日頃、意識的に体を動かしている
- ② 運動やスポーツに習慣的に取り組んでいる(週2回以上、1回30分以上)
- ③ できるだけ車を使わず、徒歩や自転車で移動している
- ④ 1日6,000歩以上歩いている
- ⑤ 運動に関するイベントなどに参加している

親子の健康 **こ**個

- ① 妊娠・出産や子育ての悩みや不安は周囲に相談している
- ② 妊娠・授乳中の飲酒・喫煙はしていない
- ③ 子どもとたくさん遊ぶなど、親子でふれ合っている
- ④ メディアと上手に付き合っている
- ⑤ 未成年の飲酒・喫煙を予防している

休養・こころの健康 **こ**個

- ① 睡眠で休養が十分にとれている
- ② 早寝・早起きをしている
- ③ 自分なりの方法でストレスを解消できている
- ④ 悩みごとなどを相談できる人・相談先がある
- ⑤ 趣味や生きがいがある



なんこ 何個チェックが ついたかな？  
チェックを増やせるように取り組もう！

1回目 ( )月( )日 ( )月( )日 ( )月( )日  
2回目 ( )月( )日 ( )月( )日 ( )月( )日  
3回目 ( )月( )日 ( )月( )日 ( )月( )日

こ個 → こ個 → こ個

岩出市健康づくり計画「ふれあい健康21」(第二次) がいようばん 概要版

編集・発行：岩出市総合保健福祉センター  
〒649-6256 和歌山県岩出市金池92番地  
TEL:0736-61-2400 FAX:0736-61-2411

# 岩出市健康づくり計画

## 「ふれあい健康21」(第二次)

平成31(2019)年度～2023年度

市民のみなさまの健康づくりを進めるため  
新しい計画をつくりました!



平成31(2019)年3月  
岩出市

## 健康づくり計画とは？

現在、岩出市では、市民のみなさまに健康づくりに取り組んでもらうため、さまざまな活動を行っています。今後の岩出市における健康づくりの取り組みをいっそう進めるため、「岩出市健康づくり計画『ふれあい健康21』(第二次)」<sup>さくてい</sup>を策定しました。

## 計画の基本理念と体系

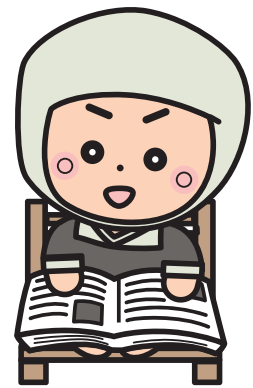
すべての市民が生涯にわたって健康でいきいきと暮らすためには、「自分の健康は自分で守る」という考え方のもと、市民のみなさまが積極的に健康づくりに取り組み、<sup>けいぞく</sup>継続することが大切です。岩出市では、「みんなが生き生き、健康に過ごせるまち いわで」を計画の基本理念とし、さまざまな取り組みを進めていきます。

基本理念

## みんなが生き生き、健康に過ごせるまち いわで

次ページからは市民や地域のみなさまに取り組んで  
いただきたいことを紹介しています。  
できることから始めてみましょう！

### 分野ごとの取り組み



休養・こころの健康



栄養・食生活



身体活動・運動



親子の健康



健康管理

## 栄養・食生活

### 岩出市の現状

- 年齢が若い人ほど、朝食や野菜をほとんど食べていない人が多い
- 男性の肥満割合が高い
- 子どものむし歯は減少傾向、60歳で歯周疾患にかかっている人は増加傾向



### 目標と取り組み

#### 目標1 1日3食バランスよく食べる

##### 市民の取り組み

- 朝食を毎日食べ、1日3食(朝食・昼食・夕食)しっかり食べます
- 主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事をとります
- 自分の適正体重を知り、維持します

##### 地域・教育機関の取り組み

- 地域のイベントを通し、食事の大切さや栄養バランスのとれた食事に関する知識の普及・啓発を行います

##### 行政の取り組み

- 簡単な朝食レシピや野菜レシピ、減塩レシピなどを作成し、3食バランスのよい食事の普及・啓発を行います

#### 目標2 歯と口の健康を保つ

##### 市民の取り組み

- 歯と口の健康を保つことの重要性を知ります
- 定期的に歯科検診を受けます
- 食事の時は、よくかんで食べます

##### 地域・教育機関の取り組み

- 8020運動\*などを通じて、高齢になっても歯と口の健康を保てるようにします

##### 行政の取り組み

- 歯科検診や健康相談などを通じて、ブラッシングだけでなく、よくかんで食べることの大切さについて啓発を行います

\*8020運動…「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。20本以上の歯があれば、ほとんどの食品をかむことができ、おいしく食べることができるとされています。

## 身体活動・運動

### 岩出市の現状

- 子どもは運動・スポーツを習慣的に行っているが、大人(20歳以上)は年齢が若い人ほど、日常生活の中で意識的に運動をしていない
  - 1日の歩数は3,000歩未満である人が男女ともに最も多い
  - 外出の頻度は、64歳以下の人に比べて、65歳以上の人は少ない
  - 約6割の人がロコモティブシンドローム\*の言葉も意味も知らない
- \*ロコモティブシンドローム…骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で移動機能(「立つ」、「歩く」といった機能)が低下している状態を指します。



### 目標と取り組み

#### 目標1 日頃から意識的に身体を動かす

##### 市民の取り組み

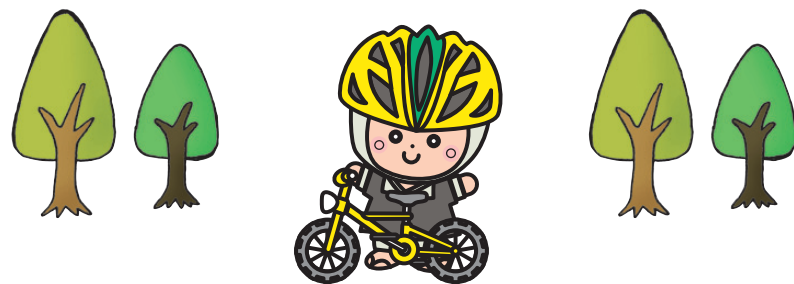
- 日常生活の中で、意識的に身体を動かします
- 今より10分多く身体を動かします
- 週2回以上、1回30分以上の運動を実践・継続します
- 家族や友人と誘い合って、運動に関するイベントなどに積極的に参加します

##### 地域・教育機関の取り組み

- 運動のきっかけづくりや運動機会の提供に努めるとともに、年齢や世代を問わず、参加できる取り組みを実施します
- 岩出げんき体操など、地域で積極的に運動に取り組みます

##### 行政の取り組み

- 身体活動・運動に関する知識の普及・啓発を行います
- すき間時間でできるストレッチや体操、個人の状態に合わせてできる運動の情報や機会提供の充実を図ります



## 休養・こころの健康

### 岩出市の現状

- 年齢が若い人ほど、平日に睡眠で休養がとれていなかったり、日頃からストレスを感じていたりする
- 年齢が高い人ほど、悩みやストレスの相談先がない人が多い



### 目標と取り組み

#### 目標1 十分な睡眠・休養をとる

##### 市民の取り組み

- 適切な睡眠時間など、睡眠に関する知識を身につけます
- 質・量ともに十分な睡眠・休養をとります

##### 地域・教育機関の取り組み

- 地域のイベントなどで、睡眠・休養に関する啓発を行います

##### 行政の取り組み

- 睡眠・休養に関する啓発や睡眠の質の向上、適切な睡眠時間についての情報提供を行います

#### 目標2 こころの健康についての理解を深める

##### 市民の取り組み

- 自分なりのストレス解消方法を見つけ、実践します
- 自分自身のこころの不調のサインに気づけるようになります
- 悩みがある時は周囲の人や相談窓口・相談機関に相談します

##### 地域・教育機関の取り組み

- 周囲に悩みを抱えている人がいたら、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげます

##### 行政の取り組み

- ストレスやこころの健康、うつ病などに関する正しい知識の啓発を行います
- 相談窓口・相談機関の周知を行います

##### ～相談窓口～

◇和歌山県相談専用電話 こころの電話 ☎073-435-5192  
※平日(年末年始、祝日を除く)9:30～12:00、13:00～16:00



# 親子の健康

## 岩出市の現状

- 約7割の人が育児に悩むことがある
- 妊娠中の飲酒・喫煙率が全国平均より高い
- 未成年で飲酒をしたことがある子どもは、小学生が2割台、中学生が3割台で、理由として「好奇心」や「親やその他大人の家族にすすめられて」が多い



## 目標と取り組み

### 目標1 安心して妊娠・出産、子育てができるよう、地域みんなで子育てを支える

#### 市民の取り組み

- 妊娠・出産、子育ての悩みや不安は家族や周囲に相談します
- 子育てを一人で抱え込まないようにします
- 子育てに関する関係機関や地域団体の活動に積極的に参加し、地域や仲間とのつながりを持ちます

#### 地域・教育機関の取り組み

- 母子保健推進員により、安心して子育てができるような支援を実施します

#### 行政の取り組み

- 妊娠期から子育て期の悩みや不安に対する相談・支援体制を強化します
- 関係機関と連携し、児童虐待の防止に努めます

### 目標2 親子の健康づくりを意識し、健康的な生活を実践する

#### 市民の取り組み

- 妊娠・授乳中の飲酒・喫煙はしません
- 家庭の生活習慣を見直し、家族で健康的な生活を実践します
- 子どもとたくさん遊び、親子でふれ合います
- 親子でメディアと上手に付き合います

#### 地域・教育機関の取り組み

- 子どもに対して、飲酒・喫煙や薬物が健康に与えるリスクについて啓発を行います

#### 行政の取り組み

- 妊娠中の飲酒・喫煙が胎児に及ぼす影響について啓発を行います
- 学校などと連携し、いのちの大切さについて啓発を行います

# 健康管理

## 岩出市の現状

- 男女の平均寿命、男性の健康寿命は県内でも上位
- がんによる死亡が最も多く、がん検診受診率は減少傾向
- 特定健康診査の受診率は全国平均より低い
- 男性の喫煙率は全国平均より低く、女性の喫煙率は全国平均より高い



## 目標と取り組み

### 目標1 がんや生活習慣病に関する正しい知識を身につけ、実践する

#### 市民の取り組み

- がんや生活習慣病予防に関する正しい知識を身につけ、自身の生活習慣を見直し、改善します
- 受動喫煙が健康に与える影響を知り、受動喫煙を減らします
- 適量飲酒をし、休肝日を設けます

#### 地域・教育機関の取り組み

- 禁煙の推進や受動喫煙の防止に努めます
- 学校では、定期健康診断結果を用いて、正しい知識の普及・啓発を行います

#### 行政の取り組み

- がんや生活習慣病予防に関する情報提供や受動喫煙対策、禁煙を考えている人に向けた啓発に努めます

### 目標2 定期的に検診・健診を受けて、自身の健康を管理する

#### 市民の取り組み

- 日頃から体重や血圧を測ります
- かかりつけ医をもちます
- 1年に1回は検診・健診を受診します

#### 地域・教育機関の取り組み

- 地域などで声をかけ合い、検診・健診の受診勧奨を行います

#### 行政の取り組み

- 受診会場・日程など、検診・健診を受診しやすい環境づくりに取り組みます
- がん対策推進企業協定の締結など、職域と連携した受診勧奨を行います



検診・健診の日程は、ご加入の保険ごとに異なります。ご確認ください！