

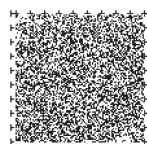
岩出市健康づくり計画 「ふれあい健康21」(第三次)

令和6年度～令和17年度

みんなが生き生き、
健康に過ごせるまち
いわで



令和6年3月 岩出市



健康づくり計画とは？

岩出市では、健康寿命の延伸を目指し、市民の健康に関する意識を高めるため、健康づくりのさまざまな取組を行っています。今後も健康づくりの取組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」（第三次）を策定しました。

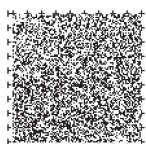
計画の基本理念と体系

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、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、さまざまな取組を進めていきます。

次のページから
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。



分野ごとの取組



栄養・食生活

岩出市の現状

- 年齢が若い人ほど毎日野菜を食べている人が少ない
- 40～64歳男性の肥満割合が高い
- 3歳児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

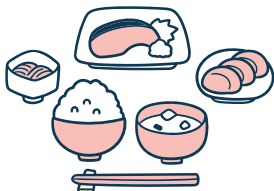


目標と取組

目標1 1日3食バランスよく食べる

市民の取組

- 朝食は毎日食べ、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
- 地産地消の旬の食品を選びます



地域の取組

- 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

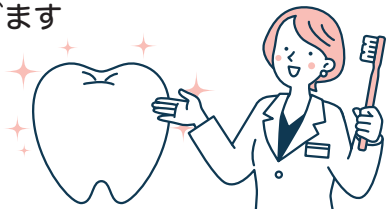
市が実施する取組

- 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
- 食育の普及・啓発を行います

目標2 歯と口の健康を保つ

市民の取組

- 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・健診を受けます
- よく噛んで、食べます
- 正しい歯みがきの仕方を身につけ、むし歯を防ぎます

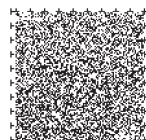


地域の取組

- ふれあいまつりなど、地域のイベントを通し、歯磨きの大切さの普及・啓発を行います

市が実施する取組

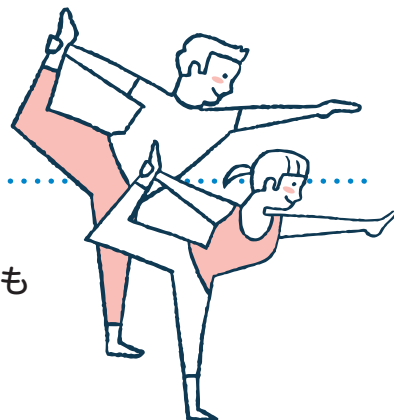
- 歯と口の健康に関する正しい知識や健康を保つための方法の普及・啓発を行います
- 歯科検診・健診を行います



身体活動・運動

岩出市の現状

- 年齢が若い人ほど運動をしていない割合が高い
- 1日の歩数は3,000歩(30分未満)未満である人が男女ともに多い



目標と取組

目標1 日頃から意識的に身体を動かす

市民の取組

- 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等に積極的に参加します

地域の取組

- 地域の活動に積極的に参加します
- 岩出げんき体操やシニアエクササイズなど、地域で積極的に介護予防の運動に取り組みます



「岩出げんき体操」

無理なくできる10分運動

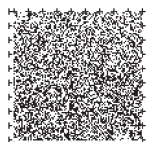
簡単な方法は歩くこと！



階段も利用しよう！



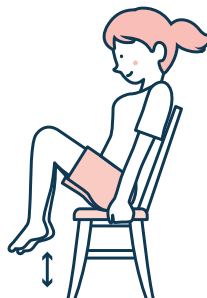
ストレッチで
心と身体を
ほぐしましょう



市が実施する取組

- すき間時間でできるストレッチや体操の情報や機会提供の充実を図ります
- 市が行っている各種運動教室や運動に関するイベントのPRを広報紙などを通じて行います

椅子に座ったまま腹筋運動



ゆっくり座って
ゆっくり立って
スクワット



休養・こころの健康づくり

岩出市の現状

- 全世代を通じて休養が十分に取れていない、ストレスを感じている人が多い
- 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



目標と取組



目標1 十分な睡眠・休養をとる

市民の取組

- 質・量ともに十分な睡眠・休養をとります
- 寝る前は、スマートフォンなどの電子機器に触る時間を減らします



地域の取組

- 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

市が実施する取組

- 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

市民の取組

- 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



地域の取組

- 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

市が実施する取組

- 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

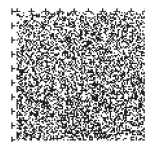
和歌山県相談専用電話

こころの電話

☎ 073-435-5192

平日(年末年始、祝日を除く)

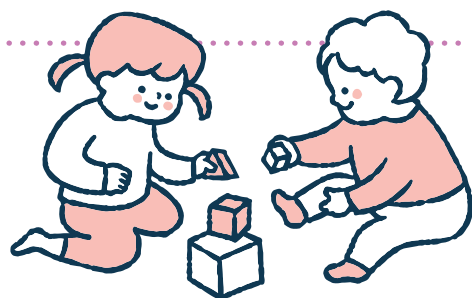
9:30~12:00 13:00~16:00



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
- 妊娠中に飲酒、喫煙している人がいる
- 子どものスマートフォンなどの利用時間は、平日休日ともに「3時間以上」が多い



目標と取組

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

市民の取組

- 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もちます



地域の取組

- 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、必要時保健師などにつなげます

市が実施する取組

- 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

市民の取組

- 妊娠・授乳中の飲酒・喫煙はしません
- 妊婦健診、乳幼児健診を受診します
- 子どもとたくさん遊び、親子でふれあいます
- アウトメディア※に取り組みます

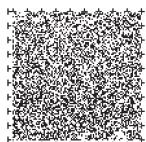


地域の取組

- 親子で参加できるイベントを実施します
- 親子でのアウトメディア※の取組を推進します

市が実施する取組

- 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
- 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



※メディアに触れる時間を減らし、その時間を他の活動（家族との交流や外遊び等）に使うようにする取組です



【Google Play】



【App Store】



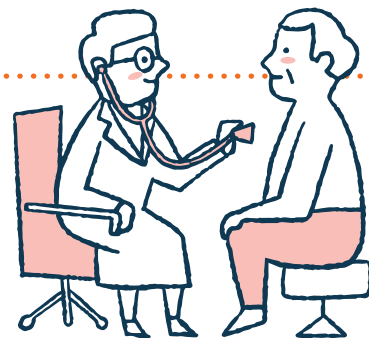
【パソコン用】

岩出市子育てアプリ「ぎゅっとふる」

健康管理

岩出市の現状

- 男女の平均寿命、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と同水準



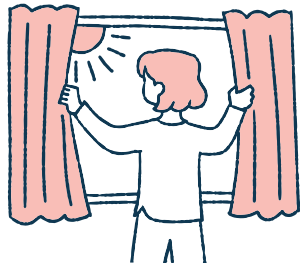
目標と取組

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

市民の取組

- がんや生活習慣病に関する正しい知識を身につけ、運動や食生活など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
- 自治会やボランティア活動など地域のイベントに参加します



地域の取組

- イベントや講演会を通じて、市民の健康づくりに関する意識の向上を図ります
- 禁煙の推進や受動喫煙の防止に努めます

市が実施する取組

- 喫煙・受動喫煙また過度の飲酒が健康に及ぼす影響について、広報紙などで普及・啓発を行います
- がんや生活習慣病予防などに関する情報提供を行います

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

市民の取組

- 日頃から体重や血圧を測ります
- かかりつけ医やかかりつけ薬局をもちます
- 1年に1回は検診・健診を受診します
- 受診後に精密検査が必要とされたら、検査を受けます

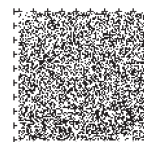


地域の取組

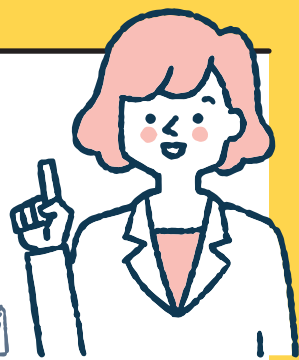
- 地域などで声をかけ合い、検診・健診の受診勧奨を行います

市が実施する取組

- がん検診・特定健康診査などの受診勧奨を推進します
- がん対策推進企業等連携協定の締結など、職域と連携したがん検診の受診勧奨を行います



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

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・健診を受けている
- ⑤ 食事をよくかんで食べている



身体活動・運動

個



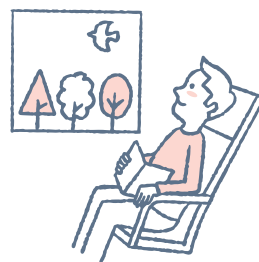
- ① 日頃、意識的に体を動かしている
- ② 運動やスポーツに習慣的に取り組んでいる
(週2回以上、1回30分以上)
- ③ できるだけ車を使わず、徒歩や自転車で移動している
- ④ 1日6,000歩以上歩いている
- ⑤ 運動に関するイベントなどに参加している

休養・こころの健康づくり

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



親子の健康

個



- ① 妊娠・出産や子育ての悩みや不安を周囲に相談している
- ② 妊娠・授乳中の飲酒・喫煙をしていない
- ③ 子どもとたくさん遊ぶなど、親子でふれあっている
- ④ メディア(スマートフォンなど)に触れる時間を決める
など上手につきあっている
- ⑤ 20才未満の飲酒・喫煙を予防している

健康管理

個



- ① 日頃から健康に気をつけている
- ② 喫煙をしない
- 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・健診を定期的に受診している

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)

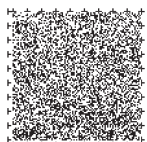
個

2回目 (月 日)

個

3回目 (月 日)

個



岩出市健康づくり計画「ふれあい健康21」(第三次) 概要版

編集・発行：岩出市役所 生活福祉部 保険介護課 健康推進係

〒649-6292 和歌山県岩出市西野209番地

TEL: 0736-62-2141 FAX: 0736-63-0075

ウェブサイト <http://www.city.iwade.lg.jp/>

電子メール hoken@city.iwade.lg.jp

