

荒尾市健康増進計画

(第二次) 概要版

平成29～34年度

重点施策

ま い年受けよう 特定健診、がん検診！！

じ 世代へつなごう！！ 食の大切さ

や ればいきいき 健康貯筋！！

つ なげよう！！ みんなで子育て地域の輪

き ずいていこう！！ みんなでつくる健幸^{※1} あらお

※1「健康で幸せに」という意味の造語

ー



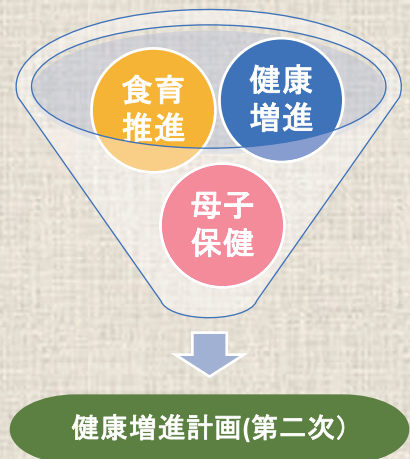
平成29年3月
荒尾市

荒尾市
マスコットキャラクター
マジャッキー

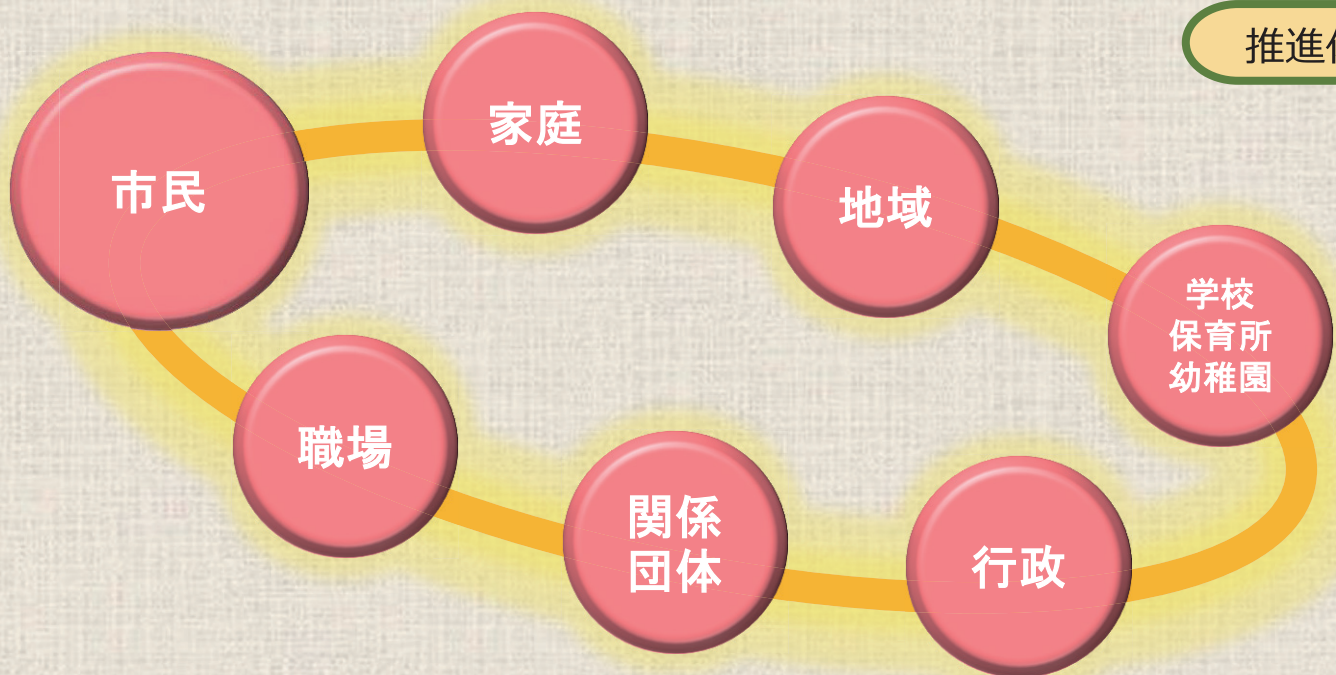
健康増進計画(第二次)とは？

荒尾市健康増進計画(第二次)は、市民一人ひとりが、健康づくりに取り組むための行動計画です。

本市の健康づくり、食育、母子保健分野の取組を、総合的、計画的に推進するための新たな指針として、これまでの取組を、評価、検証した現状の課題を踏まえ、「健康増進計画」「食育推進計画」「母子保健計画」の三計画を含む計画として策定しました。



キーワードは「みんなでつくる健康づくり」



- ・様々な活動主体が連携した取組を、推進します。
- ・地域資源（地域の、経験や活力を持った人材、自然や文化など）の積極的な活用を推進します。

本市の課題

本市の医療費は、国民健康保険、後期高齢者医療保険ともに県下14市中2位と高くなっています。医療費の抑制のためには、生活習慣病の発症や重症化の予防を促す取組が重要です。

そのためには、ソーシャルキャピタル（地域のつながりの強化）を高め、積極的に個人の健康づくりを支援する体制づくりが重要です。

子どもと楽しむまち 『しあわせ 創生 あらお』 に向かって！

計画の構成

健康づくりの
基本目標

健幸長寿社会の実現



ライフステージに沿った健康づくりで、健康的な生活習慣を実行する

市民の目指す暮らし
4つの柱

疾病予防・健康管理

自分の健康に関心を持ち
自己管理ができる

栄養・食生活

自分の食生活に関心を持ち
自己管理ができる

身体活動・運動習慣

日常生活に運動を意識した
生活ができる

荒尾市民

(健康づくりの主役)

みんなで作る健康づくり

身近な場所で仲間とともに
健康づくりの活動ができる

高齢期

壮年期

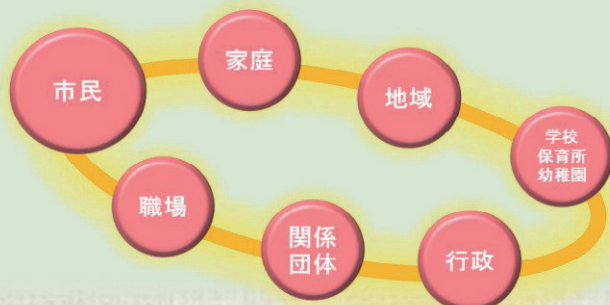
青年期

学童・思春期

乳幼児期

妊娠前
妊娠・出産期

生涯を通じた健康づくり



実施主体



健康増進計画(第二次)の 重点施策



荒尾市
マスコットキャラクター
マジャッキー

重点施策 1

ま い年受けよう
特定健診、がん検診！！



生活習慣病の発症予防と重症化予防

○地域における健診(検診)受診率向上対策

- ・地域等と連携して、健診(検診)受診率の向上及び健康づくり活動の推進に取り組みます。

○生活習慣病の重症化予防の推進

- ・生活習慣病の重症化予防のために健診受診後の指導助言の充実を図ります。

○生活習慣病予防、健康づくり等に関する啓発活動の推進

- ・禁煙や適量飲酒に対する知識の普及啓発を行い、生活習慣病のリスク軽減に取り組みます。



重点施策 2

じ 世代へつなごう！！
食の大切さ

食生活の改善・食育

○ライフスタイルに応じた望ましい食習慣

- ・若い世代が食育に関心を持ち、自ら食を取り組んでいけるよう、インターネットた効果的な情報提供に努めます。

重点施策 3

や ればいきいき
健康貯筋！！

運動習慣推進

○ライフスタイルに応じた望ましい運動習慣の取得

- ・健康づくりを目的とした運動教室を開催し、運動の必要性、運動習慣による体調の改善を実感できる機会を作ります。

○生活習慣病予防及び重症化予防の望ましい運動習慣の習得

- ・地域住民が歩きたくなる環境の整備の一環として、地域と行政の協働で、各地区のウォーキングコースマップの作成に努めます。



重点施策4

つ

なげよう！！
みんなで子育て地域の輪

母子保健の推進

- 健やかな妊娠、出産への支援
 - ・ 妊婦健診の重要性の普及啓発と確実な受診を勧奨していきます。
- 子どもの頃から生涯を通じたよりよい生活習慣の形成
 - ・ 安心して子育てができるよう適切な指導や情報提供を行います。
- 妊娠・出産・子育ての切れ目ない支援
 - ・ 関係機関と連携し、ワンストップ拠点整備（子育て世代包括支援センター）の検討を進め、早期実現に努めます。

重点施策5

き

ずいていこう！！
みんなでつくる健幸※1 あらお

ソーシャルキャピタル※2の向上

- 地域における健康づくりのための人材育成と活動の推進
 - ・ 健康づくり推進員、食生活改善推進員、母子保健推進員の育成と活動支援を行います。
- 様々な活動主体の横断的な連携強化
 - ・ 庁内関係各課と制度や様々な地域活動のネットワーク等に関する情報共有を密にし、地域資源（地域の、経験や活力を持った人材、自然や文化など）の積極的な活用を推進します。

※1 「健康で幸せに」という意味の造語

※2 地域のつながりの強化

|

市民一人ひとりができること（ライフステージ別）



妊娠前
妊娠・出産期



乳幼児期
(0～5歳)



学童・思
(6～18)

疾病予防、健康管理

【目標】自分の健康に関心を持ち、自己管理ができる。

(健康管理)	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠・出産について正しい知識を身につけましょう。 妊娠がわかったら早め（11週まで）に、妊娠届出を行い、定期的に妊婦健康診査を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 乳幼児健診や育児相談を積極的に利用しましょう。 感染症予防の正しい知識を持ち、手洗い、うがいの励行と予防接種を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> より良い生活習慣生活で健康管理に たばこやアルコール（健康）に及ぼす理解を深めましょ
(歯・口腔の健康)	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中は歯周病が悪化しやすく、低体重児の出生につながりやすいことを理解し、歯科検診を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> フッ化物洗口及び塗布等の予防処置を受けましょう。 保護者や家族が仕上げ磨きをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> むし歯は最後まで
(禁煙)	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙しましょう。 たばこによる害を理解し、妊娠を機会に家族で喫煙について話し合いましょう。 		
(適正飲酒)	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中は飲酒をやめましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 授乳中は飲酒をやめましょう。 	
(心の健康)	<ul style="list-style-type: none"> 身近な相談相手を作りましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 早寝、早起きを基本に、正しい生活リズムを身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 身近な相談相手を

【目標】自分の食生活に関心を持ち、自己管理ができる。

栄養、食生活

<ul style="list-style-type: none"> 食や健康についての望ましい習慣を学ぶ機会を積極的に作りましょう。 食材に関する知識や調理の技術を身につけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 1日3食（朝、昼、夕）を規則正しく食べて、主食・主菜・副菜をそろえて食事のバランスをとり よく噛む習慣を身につけましょう。 正しい食事のマナー（姿勢、順序等）、配膳、箸使い等を身につけましょ 	<ul style="list-style-type: none"> 1日1回は家族やみましょ。 糖分や脂質の多いすぎないよう気を
--	---	---

【目標】日常生活に運動を意識した活動的な生活ができる。

身体活動、運動習慣

<ul style="list-style-type: none"> 毎日の生活の中で、意識的に体を動かしましょう。 可能な範囲で、ウォーキング、ストレッチをしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 体を楽しく動かしましょう。 外遊びする機会を増やしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 運動した後のす 健康づくりのた大切なことを知
---	---	---

【目標】身近な場所で仲間とともに健康づくりの活動ができる。




みんなでつくる健康づくり



- 家族や地域の人へ自分から積極的にあいさつをしましょう。
- 近所との交流を楽しみ、地域活動へ積極的に参加しましょう。
- 世間話などして、普段から地域の人とコミュニケーションをとって顔見知りになりま

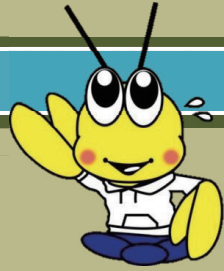
健康づくりの取組) -抜粋-

<p>春期 歳)</p> 	<p>青年期 (19~39 歳)</p> 	<p>壮年期 (40~64 歳)</p> 	<p>高齢期 (65 歳以上)</p> 
--	--	---	---

<p>を意識した 努めましょう。 ルが身体 影響について う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 自分の健康状態を知り、生活習慣を見直して、自分にあった健康づくりを積極的に実践しましょう。 特定健診、がん検診を毎年受け、疾病の早期発見、早期治療に努めましょう。 疾病の早期発見、早期治療のため、かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう。 
<p>治療を受けま</p>	<ul style="list-style-type: none"> 歯周病及びむし歯を予防するため、定期的に歯科受診する、かかりつけ歯科医を持ちましょう。 歯間部清掃用器具の使用法と適切な歯みがき方法を身につけましょう。
	<ul style="list-style-type: none"> 禁煙に努めましょう。 たばこが健康に及ぼす影響について理解を深めましょう。 指定された場所以外では、たばこを吸わないようにしましょう。 
<p>作りましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 適度な飲酒(1日1合以下)を心がけましょう。 休肝日を週2日以上もうけましょう。 <ul style="list-style-type: none"> 早寝、早起きを基本に、正しい生活リズムを身につけましょう。 身近な相談相手を作りましょう。 <p>・ストレスチェックを受けましょう。</p>

<p>活のリズムと共に生活リズムを整えま しょう。</p>		<ul style="list-style-type: none"> 食べやすいように調理方法を工夫し、よく噛んで食べましょう。 低栄養を予防するために、3食(朝・昼・夕)を規則正しく、なんでも食べましょう。特に、肉、魚、乳製品、卵などの動物性たんぱく質を十分に食べましょう。
<p>仲間と食卓を囲 食べ物を取り つけましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病を予防する視点を持って、良い食生活を心掛けましょう。 	

<p>がすがしさを体感し、運動を始めま しょう。まずは体験！ はじめの一歩を踏み出しま しょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 定期的な運動(1回30分以上の運動を週2回以上)を継続しましょう。 生活習慣病等予防のために、毎日の生活の中で、意識的に体を動かしま しょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ロコモティブシンドローム予防のために、毎日の生活の中で、意識的に体を動かしま しょう。 出来る限り自分の足で歩きましょう。
--	--	--

<p>しょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 生きがいを持った生活をしましょう。 家族や仲間と一緒に健康的な生活を楽しみましょう。 健康づくりに関するボランティア活動に主体的に参加しましょう。 	
-------------	---	---

荒尾市健康増進計画（第二次）概要版

発行 平成29年3月

荒尾市 保健福祉部 健康生活課（荒尾市保健センター）

〒864-0032 熊本県荒尾市増永632番地

TEL 0968-63-1133（直通） FAX 0968-64-1350

ホームページ：<http://www.city.arao.lg.jp>