

第2次銚田市健康増進計画・食育推進計画 概要版

計画の基本理念

「自ら考え、地域で支え合い、健康で住みよいくらしをつむぐ」

誰もが住み慣れた地域で互いに支えあい、健康でいつまでも元気に生きがいを持って暮らしていくことを目指します。



計画の体系

基本理念：自ら考え、地域で支え合い、健康で住みよいくらしをつむぐ

基本方針

ライフステージ
に応じた健康
づくりと健康
寿命の延伸

生活習慣病の
発症予防と重症
化予防の徹底

生活習慣及び
社会環境の改善

健康を支え、
守るための食育
環境の整備

ライフステージに応じた効果的な健康づくり

健康づくりに重要な生活習慣に関わる6つの分野について、それぞれの課題や取り組みの目標を示し、一人ひとりの健康づくりを支援します

妊娠
産婦期

乳幼児期

学童
思春期

青年期

壮年期

高齢期

分野別の
方向性

栄養・食生活：バランスの良い食事で健全な心身をつくる

身体活動・運動：身体活動・運動習慣を身につける

休養・こころ：こころの健康を維持するための正しい知識を身につける

たばこ・アルコール：禁煙と適量飲酒を心がける

歯の健康：虫歯の予防・早期治療と口腔機能を維持する

健康管理：日ごろから自分の健康状態を把握する

計画の期間：平成30年～平成34年

平成30年3月
銚田市

健康づくりの取り組み【ライフステージごとの目標（個人）】

栄養・食生活：バランスの良い食事で健全な心身をつくる

妊娠・産婦期	●薄味を心がけ、ビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷり摂り、「主菜」は適量取って牛乳・乳製品など組み合わせてカルシウムを十分に摂る
乳幼児期(0～5歳)	●好き嫌いしないで、よく噛んで食べる ●食事のあいさつをする
学童・思春期(6～18歳)	●毎日朝食を食べる ●家族や仲間と楽しく食事をする ●体験や食事作りに関わり、食の大切さや食べる楽しさを知る
青年期(19～39歳)	●生活リズムを整えて毎日朝食を食べ、間食や夜食の摂り方に気をつける
壮年期(40～64歳)	●糖分・塩分の摂りすぎに気をつける ●適正体重が維持できるよう食事の量を考えて食べる
高齢期(65歳以上)	●3食きちんと食事をし、主食・主菜・副菜をそろえた食事をする



身体活動・運動：身体活動・運動習慣を身につける

妊娠・産婦期	●無理なく体を動かすように心がける ●妊娠中の運動は「体調を整える」ことを目的に実施する
乳幼児期(0～5歳)	●元気にたくさん遊び体を動かすことが楽しくなる
学童・思春期(6～18歳)	●学校の休憩時間等に友達と体を動かして遊ぶ ●積極的にスポーツ大会などに参加する ●スポーツ少年団や部活動を通して体力向上を図る
青年期(19～39歳)	●運動の大切さと注意点を正しく理解し運動する習慣をつける ●生活の中で積極的に体を動かす機会をつくる
壮年期(40～64歳)	●運動の大切さと注意点を正しく理解し運動する習慣をつける ●生活の中で積極的に体を動かす機会をつくる
高齢期(65歳以上)	●安全に配慮し自分に合った適度な運動を続ける ●毎日無理のない範囲で積極的に体を動かす



休養・こころ：こころの健康を維持するための正しい知識を身につける

妊娠・産婦期	●不安なことや困ったことを相談する ●交流の場に積極的に参加する
乳幼児期(0～5歳)	●家庭では、子どもとのスキンシップや家族団欒、十分な睡眠がとれるよう心がける
学童・思春期(6～18歳)	●早寝早起きの習慣を身につける ●心配事は一人で悩まず相談する
青年期(19～39歳)	●十分な睡眠をとり自分に合ったストレス解消法を身につける ●こころの病気等について理解し相談窓口を知り相談できる
壮年期(40～64歳)	●十分な睡眠をとり自分に合ったストレス解消法を身につける ●こころの病気等について理解し相談窓口を知り相談できる
高齢期(65歳以上)	●趣味を持ち楽しく生活できるように心がけ心配等は相談する ●外出する機会を増やし、人との付き合いを大切にする



たばこ・アルコール：禁煙と適量飲酒を心がける



妊娠・産婦期	●飲酒・喫煙はしない。勧められても断る
乳幼児期(0～5歳)	●家庭や地域では、子どものいる前でたばこを吸わない
学童・思春期(6～18歳) 青年期(19歳)	●たばこやアルコールの体にも与える影響を理解し、喫煙・飲酒しない
青年期(20～39歳)	●たばこやアルコールの体にも与える影響を理解し、禁煙・分煙や適量飲酒を心がける ●他の人に無理に勧めない
壮年期(40～64歳)	●たばこやアルコールの体にも与える影響を理解し、禁煙・分煙や適量飲酒を心がける ●他の人に無理に勧めない
高齢期(65歳以上)	●たばこやアルコールの体にも与える影響を理解し、禁煙・分煙や適量飲酒を心がける ●他の人に無理に勧めない

歯の健康：むし歯の予防・早期治療と口腔機能を維持する



妊娠・産婦期	●定期的に歯科検診を受け、むし歯・歯周疾患予防をする
乳幼児期(0～5歳)	●歯みがきをする。おやつは決まった時間に食べる
学童・思春期(6～18歳)	●むし歯や歯周疾患についての知識を持ち、正しいブラッシングの仕方や歯みがき習慣を身につける
青年期(19～39歳)	●定期的に歯科検診を受け、むし歯・歯周疾患予防をする
壮年期(40～64歳)	●定期的に歯科検診を受け、むし歯・歯周疾患予防をする
高齢期(65歳以上)	●定期的に歯科検診を受け、むし歯・歯周疾患予防をする

健康管理：日ごろから自分の健康状態を把握する



妊娠・産婦期	●妊娠に気づいたら早期に母子健康手帳の交付を受ける ●定期健診を受ける
乳幼児期(0～5歳)	●手洗いの習慣をつける。家庭では、早寝早起きの習慣や体を清潔に保つ教育をする また、乳幼児健診や予防接種を受けさせる
学童・思春期(6～18歳)	●早寝早起きの習慣を身につける ●学校健診や予防接種を受け、自分の体を知り対応できる。また、感染症予防のための行動がとれる
青年期(19～39歳)	●適正体重を維持し、生活習慣病にならないような生活習慣を身につける ●年に1回は健康診査を受け、保健指導や医療が必要になったら早めに受診する
壮年期(40～64歳)	●適正体重を維持する ●年に1回は健康診査を受け、保健指導や医療が必要になったら早めに受診する
高齢期(65歳以上)	●適正体重を維持する ●年に1回は健康診査を受け、保健指導や医療が必要になったら早めに受診する

評価指標項目と目標値一覧（抜粋）

分野	評価指標項目	現状 (H28)	目標値 (H34)	
栄養 食生活	◎主食、主菜、副菜をそろえて食べている人の割合	76.3%	80%	
身体活動 運動	◎週1回以上、運動やスポーツをしている子の割合	86.3%	現状維持	
	◎運動習慣のある人の割合（成人）	50.7%	60%	
	◎BMI（18.5以上25未満）	62.2%	70%	
休養 こころ	◎悩んでいるときに相談しない人の割合（小学生）	30.1%	10%以下	
	◎睡眠が十分にとれていると思っている人の割合（成人）	43.7%	60%	
たばこ アルコール	◎受動喫煙の被害の減少	63.2%	40%以下	
	◎非喫煙者の割合	81.3%	85%	
	◎飲酒習慣の減少（週3日以上）	26.8%	25%以下	
歯の健康	◎3歳児 むし歯保有率	23.4%	20%以下	
	◎むし歯未処置者（小学生）	37.1% (H29年度)	25%以下	
	◎むし歯未処置者（中学生）	21.0% (H29年度)	15%以下	
	◎定期的に歯科検診を受けている人の割合	8.2%	30%	
健康管理	◎母子健康手帳の早期交付（11週以内）	89.8%	95%	
	◎検診受診率（幼児）	1歳6か月児健診	99.3%	100%
		2歳児歯科健診	91.8%	95%
		3歳児健診	98.2%	100%
	◎健診受診率（成人）	特定健康診査	35.5%	60%
		各種がん検診	各検診による	50%
		歯周疾患検診	2.1%	10%

第2次銚田市健康増進・食育推進計画《概要版》
 発行：銚田市
 編集：銚田市健康福祉部健康増進課
 〒311-1517 茨城県銚田市銚田 1443
 TEL 0291-33-3691/FAX 0291-33-3717