

概 要 版

# 第2次健康日本21こうなん計画

## 《中間評価》



### すべての市民が協力し、 健康で思いやりと幸せあふれるまち

第2次健康日本21こうなん計画では、国の方向性を踏まえ、「4つの柱」にそって、「4つの基本目標」と「13の施策」の方向を整理して、健康づくり施策を推進します。

柱1 個人の生活習慣の改善	基本目標1 健康な生活習慣を実践しよう!
柱2 社会環境の改善	基本目標2 健康な社会環境を実現しよう!
柱3 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	基本目標3 社会生活を送るために必要な健康づくり!
柱4 生活習慣病の発症と重症化の予防	基本目標4 生活習慣病を予防しよう!

平成29年度は、計画期間の中間年度となることから、本計画に位置付けたそれぞれの目標の達成状況の中間評価を実施しました。

平成30年3月  
江 南 市

# 健康な生活習慣を実践しよう!



## (1) 栄養・食生活

8指標15項目のうち、改善が4項目、悪化が6項目でした

### 市民の取り組み

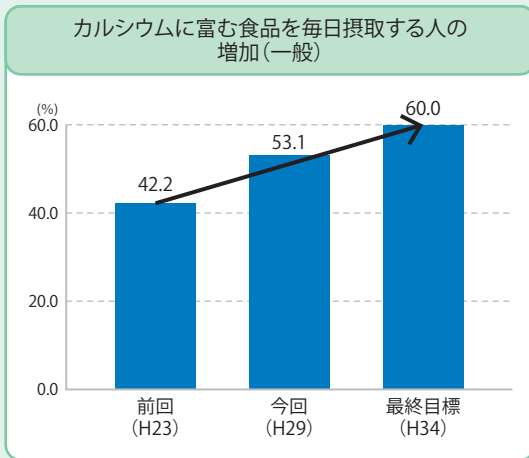
- 自分の適正体重を知ろう
- 毎日、朝食を食べよう
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をとろう
- 毎食、野菜を食べよう
- よく噛んで食べよう
- 家族と一緒に食事をする回数を増やそう

### 行政等の取り組み

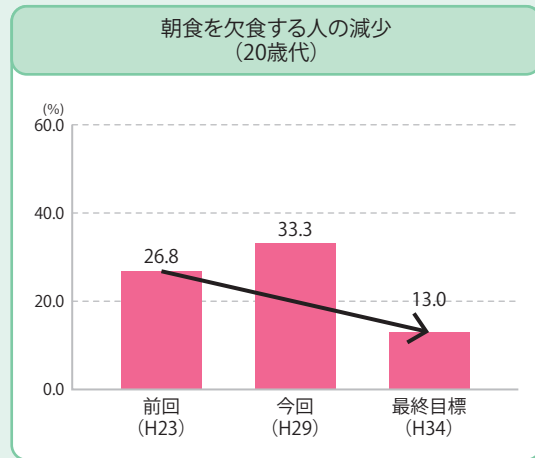
- 正しい知識を身につけるための学習機会や情報の提供を行います
- 健康づくりに取り組む機会やきっかけを提供します



#### 改善した主な項目



#### 悪化した主な項目



## (2) 身体活動・運動



2指標6項目のうち、改善が4項目、悪化が2項目でした

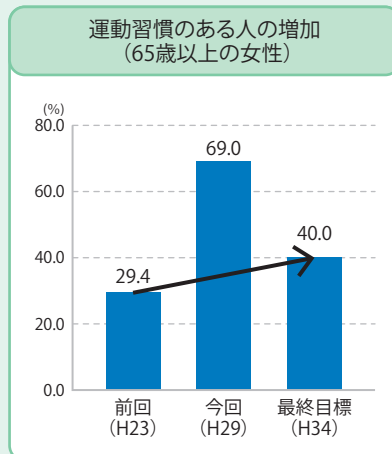
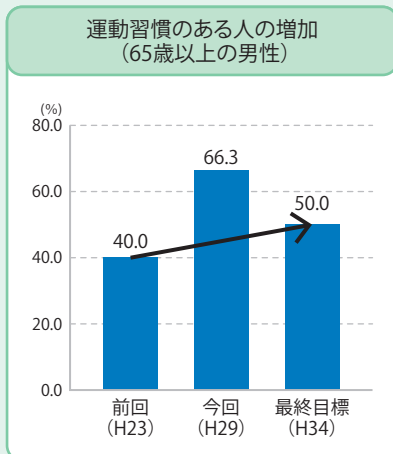
### 市民の取り組み

- 自分に合った適度な運動を知ろう
- 生活の中で、体を動かすことを心がけよう
- 自分に合った運動習慣をもとう
- 一緒に運動する仲間をもとう

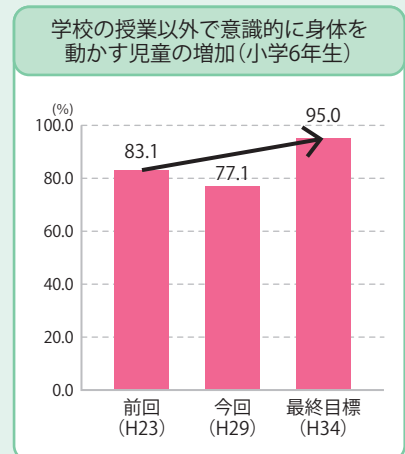
### 行政等の取り組み

- 運動と健康の関係を理解するための学習機会づくりや情報提供を行います
- 気軽に参加できる多様な運動機会を提供します
- 運動に関するボランティアや各種グループの活動を支援します

#### 改善した主な項目



#### 悪化した主な項目



### (3) 休養

1指標3項目のうち、改善が2項目、悪化が1項目でした

#### 市民の取り組み

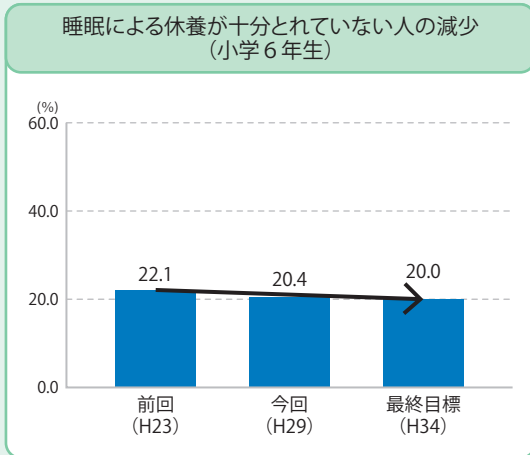
- 休養の大切さを知り、理解しよう
- 十分な睡眠で休養をとれる日を増やそう



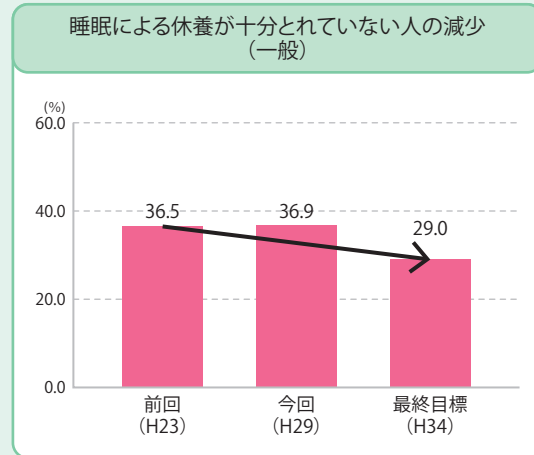
#### 行政等の取り組み

- 休養の大切さを理解する学習機会づくりや情報提供を行います
- 休養を大切にする生活習慣及び社会環境の改善を支援します

#### 改善した主な項目



#### 悪化した主な項目



### (4) 喫煙

5指標21項目のうち、改善が2項目、悪化が7項目でした

#### 市民の取り組み

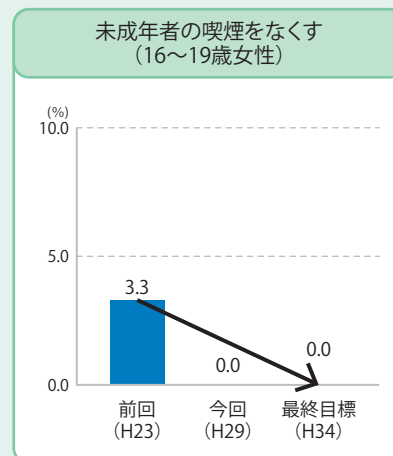
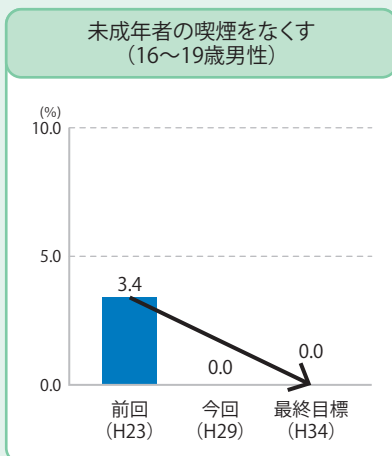
- たばこの影響を理解しよう
- 喫煙者は禁煙にチャレンジしよう
- 喫煙者は周りの人に配慮しよう
- 未成年者や妊婦の喫煙をなくそう



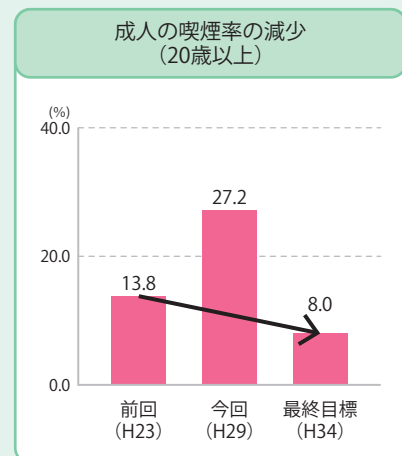
#### 行政等の取り組み

- 禁煙を勧める啓発や情報提供を行います
- 喫煙マナーや受動喫煙の影響などについて啓発します
- 妊婦や未成年者の禁煙を徹底します
- 受動喫煙の機会を減らす取り組みを推進します
- 禁煙を希望する人を支援します

#### 改善した主な項目



#### 悪化した主な項目



## (5) 飲酒



3指標19項目のうち、改善が2項目、悪化が9項目でした

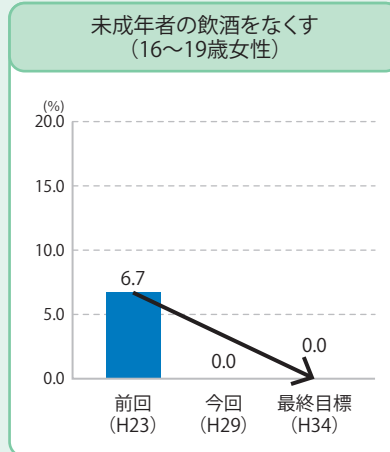
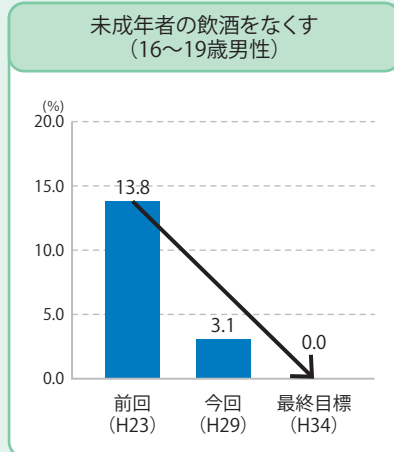
### 市民の取り組み

- 過度な飲酒の影響を理解しよう
- 多量飲酒を減らそう
- 休肝日(お酒を飲まない日)をつくろう
- 未成年者や妊婦には飲酒させないようにしよう

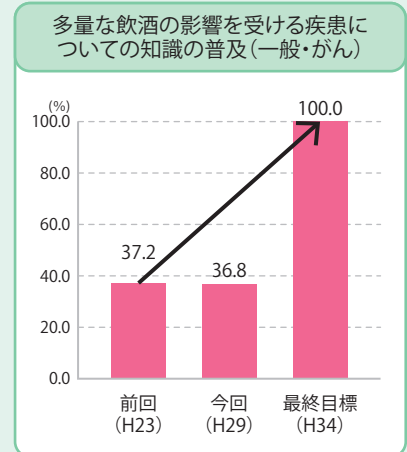
### 行政等の取り組み

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量について啓発や情報提供を行います
- 妊婦や未成年者の飲酒防止を徹底します
- 多量飲酒の防止、妊婦や未成年者の飲酒防止の意識を高めます

#### 改善した主な項目



#### 悪化した主な項目



## (6) 歯と口腔の健康



8指標19項目のうち、改善が10項目、悪化が3項目でした

### 市民の取り組み

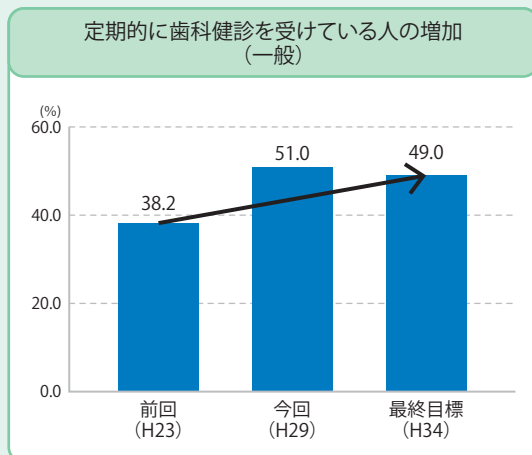
- 適切な歯と歯肉のお手入れ方法を知ろう
- 歯の健康と全身の健康との関係を知ろう
- 8020運動を理解しよう
- よくかんで食べよう
- 定期的に歯科健診を受けよう
- ていねいに歯をみがこう
- デンタルフロスや歯間ブラシをしよう

### 行政等の取り組み

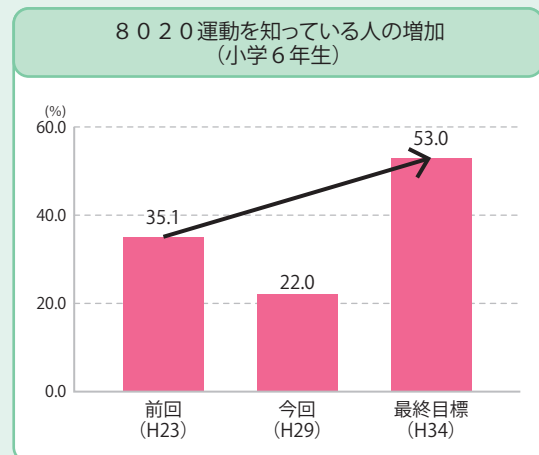
- 歯の健康づくりに関する正しい知識を普及します
- 歯の健康を守るための健診等の機会を提供します



#### 改善した主な項目



#### 悪化した主な項目



# 2 健康な社会環境を実現しよう!



## (1) 地域活動の活発化と参加の促進

1指標4項目のうち、改善が1項目、悪化が2項目でした

### 市民の取り組み

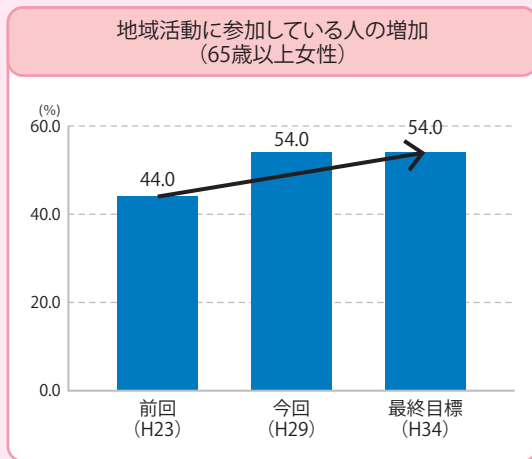
- 地域の人と交流し、様々な活動に参加することの大切さを知ろう
- 地域の人と交流し、地域の様々な活動に積極的に参加しよう

### 行政等の取り組み

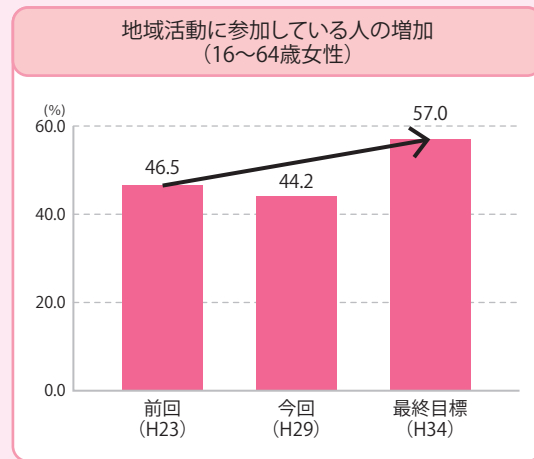
- 多様な活動等に参加する意識を啓発します
- 多様な活動への参加機会について情報提供します



#### 改善した主な項目



#### 悪化した主な項目



## (2) 健康意識を高めるネットワークの強化

3指標3項目のうち、改善が1項目、悪化が2項目でした

### 市民の取り組み

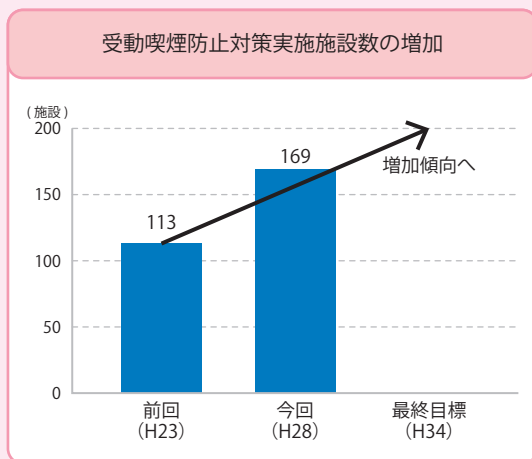
- 健康と社会環境について、みんなで考えよう
- 組織や企業として、健康づくりに積極的に取り組もう



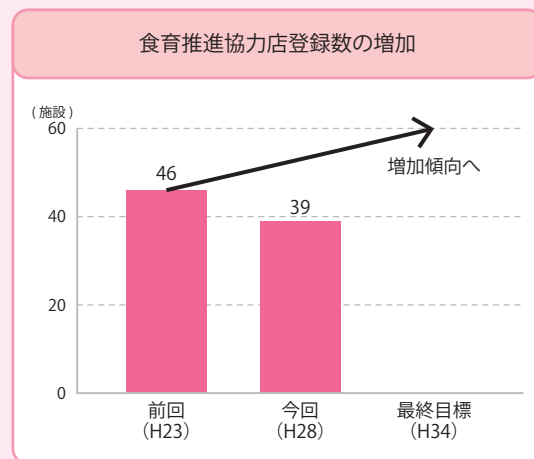
### 行政等の取り組み

- 健康と社会環境の関係について情報提供します
- 健康に関する企業の取り組みについて情報提供します
- 学校、保育園、医療機関など、様々な機関とのネットワークを強化します
- 企業等の取り組みの活性化をめざし、食育や禁煙・分煙等の取り組み状況の登録や情報提供を行います

#### 改善した主な項目



#### 悪化した主な項目



# 3

## 社会生活を送るために必要な健康づくり!

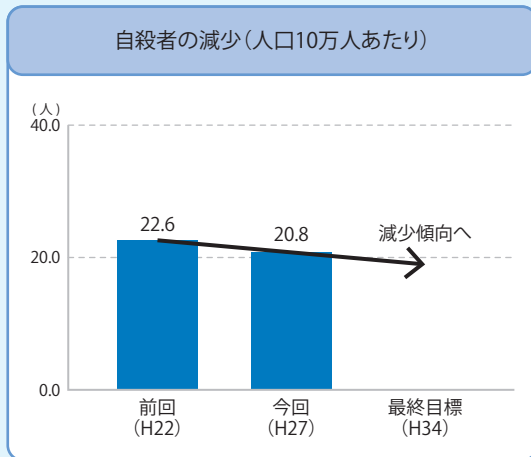
### (1) こころの健康づくり

3指標3項目のうち、改善が1項目、悪化が1項目でした

#### 市民の取り組み

- こころの病気を知り、正しく理解しよう
- 自分なりのストレス解消法をもとう
- 相談を利用し、学習の場に参加しよう
- まわりの人のこころの不調に関心をもとう

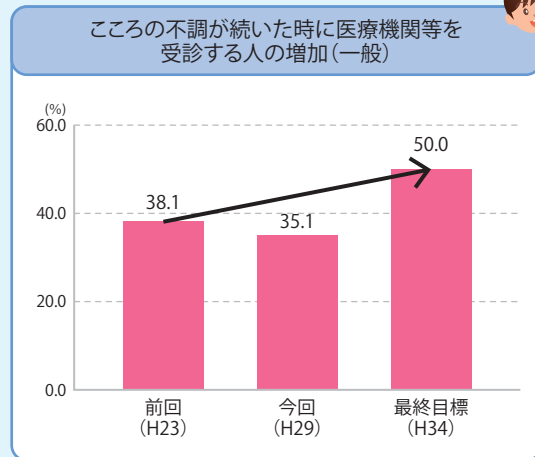
#### 改善した主な項目



#### 行政等の取り組み

- こころの健康についての正しい知識を普及します
- こころの健康に関する多様な相談機会を充実します
- 自殺予防対策を推進します

#### 悪化した主な項目



### (2) 子どもの健康づくり

8指標11項目のうち、改善が5項目、悪化が2項目でした

#### 市民の取り組み

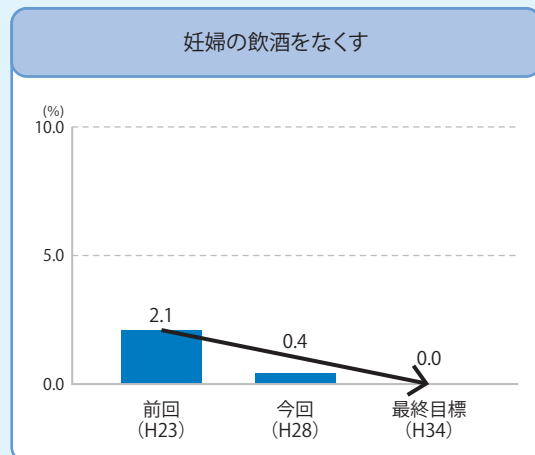
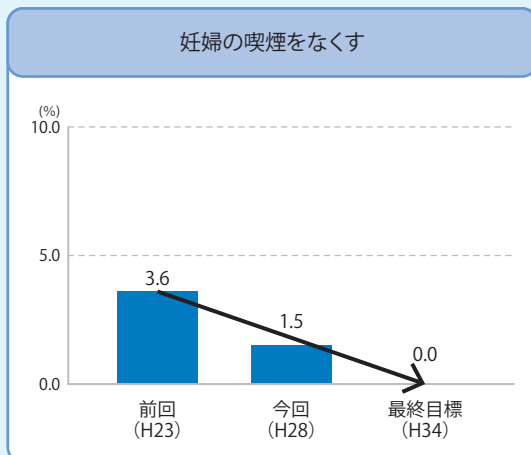
- 妊娠中の喫煙、飲酒の影響を知ろう
- 胎児や子どもの健康に必要な事柄を知ろう
- 妊娠中は喫煙、飲酒をやめよう
- 妊婦のまわりでは、たばこを吸わないようにしましょう
- 胎児や乳幼児の健康を守る生活をしよう
- 子どもたちが、健康な生活習慣を身につけられるよう支援しよう

#### 行政等の取り組み

- 胎児や子どもの健康に必要な情報を提供します
- 親などが、胎児や乳幼児の健康を守る生活習慣を学ぶ機会を提供します
- 子どもが、健康な生活習慣を身につけられる教育等の機会をつくれます



#### 改善した主な項目



## (3) 高齢者の健康づくり

### 市民の取り組み

- 高齢者の健康づくりが介護予防につながることを理解しよう
- 日常生活の中で介護予防を取り入れた健康づくりを実践しよう

#### 目標指標

#### ロコモティブ・シンドローム※を知っている人の増加

※ロコモティブ・シンドローム(運動器症候群)とは、骨、関節、筋肉など運動器の障害のために、要介護になる危険の高い状態をいいます。

### 行政等の取り組み

- 高齢者が取り組みやすいような介護予防についての情報を提供します
- 関係機関と連携して介護予防事業を充実します

#### 改善・予防のポイント

- ① 転ばない体づくりを心がけよう
- ② おいしく食べられる口腔の機能を保とう
- ③ 1日3食しっかり食べよう
- ④ 老人クラブや地域の催し物などに積極的に参加しよう

## 基本目標

# 4 生活習慣病を予防しよう!



## (1) 生活習慣病予防対策の推進

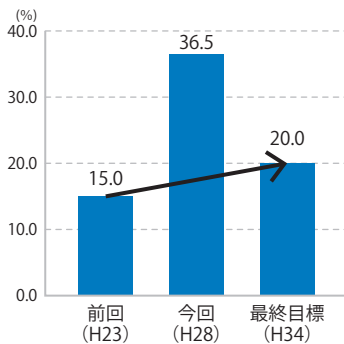
2指標19項目のうち、改善が1項目、悪化が7項目でした

### 市民の取り組み

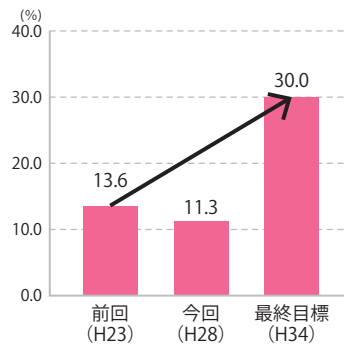
- 健(検)診の大切さを知ろう
- 定期的に健(検)診を受けよう

#### 改善した主な項目

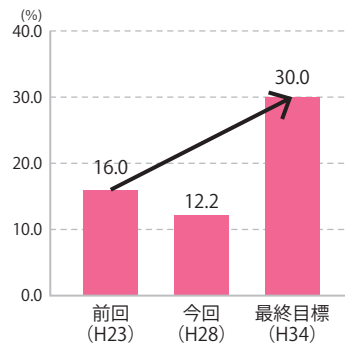
乳がん検診(超音波)受診率



胃がん検診受診率(男性)



胃がん検診受診率(女性)



### 行政等の取り組み

- 生活習慣病予防のための情報を提供します
- 各種健(検)診等の機会を提供します

#### 悪化した主な項目

## (2) 健康に関する正しい理解の促進

### 市民の取り組み

- 病気のリスクや予防について理解しよう
- 健康に関する情報に関心を持ち、積極的に学習しよう

#### 目標指標

#### COPD※を知っている人の増加

※COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、息をするときに空気の通り道となる気管支や肺に障害が起きて、呼吸がしにくくなる肺の「生活習慣病」で、喫煙と深い関わりがあります。以前は「肺気腫」と「慢性気管支炎」に分けられていた病気を、まとめてCOPDと呼ぶようになりました。

### 行政等の取り組み

- 正しい知識を身につけるための学習機会や情報の提供を行います
- 健康について学習する意識を啓発します

#### 改善・予防のポイント

- ① たばこの量を減らしましょう
- ② 食事をしっかりととりましょう
- ③ 適度な運動を続けましょう
- ④ 副流煙を吸入しないようにしましょう

＼ご存じですか!?!／

# 市事業と健康知識

## こうなん健康マイレージ事業って何?

皆さんの健康づくりを応援する「こうなん健康マイレージ事業」では、健康づくりの取り組みを行って、40ポイントを貯めると、県内の健康マイレージ協力店でサービスが受けられる優待カード「まいか」がもらえます。

こうなん健康マイレージに参加して、『健康』とお得な『まいか(優待カード)』を手に入れましょう!ポイントカードは市役所などの窓口、市ホームページなどから手に入れることができます。

## がん検診の受け方とは?

がん検診は医療保険の種別に関係なく、江南市に住民票があり、対象年齢に該当すれば受診することができます。

市のがん検診には市からの補助がされているため、自費で受診するよりも安く受けることができます。

実施時期などは、広報こうなんや市ホームページをご覧ください。

## クールステーションって何?

熱中症予防には、暑さに負けないからだづくり、暑さに対する工夫、暑さから身を守る行動が重要となります。

市では公共施設や市内店舗等の協力を得て、熱中症を予防するための避難場所「クールステーション」を毎年7～9月に設けています。

## 歯の健康と全身の健康の関連とは?

歯を失う原因の多くは歯周病です。歯周病は歯を失うだけでなく、糖尿病や心疾患、誤嚥性肺炎、骨粗しょう症など全身の健康と深い関係があります。

歯周病を予防するには歯みがきなどの日常的なケアと定期的な歯科健診、歯石除去などのケアを組み合わせることがポイントです。

## 階段利用キャンペーンって何?

階段を利用することで効果的に日常生活における生活活動量(運動習慣等)の増加が図れ、生活習慣病及び加齢とともに生じる筋力低下を予防することができます。階段を積極的に利用しましょう。

## 第2次健康日本21こうなん計画《中間評価》(概要版)

平成30年3月

発行 愛知県江南市

編集 健康福祉部 健康づくり課

〒483-8701 江南市赤童子町大堀90番地

電話 (0587)54-1111(代)



江南市マスコットキャラクター  
「藤花ちゃん」