

概要版

第2次 健康日本21こうなん計画

平成25年度～平成34年度



平成25年3月

江南市



江南市マスコットキャラクター
ふじか
藤花ちゃん

「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」

近年では、私達の健康づくりのためには、個人の努力だけでは解決できない社会環境との関係にも着目した健康づくりが必要とされています。

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、市民「個人の生活習慣の改善」と、市民をとりまく「社会環境の改善」、社会に参加・参画するための「社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上」、健診や相談等による「生活習慣病の発症と重症化の予防」の4つを柱としていきます。4つの柱に沿って、4つの基本目標と13の施策の方向を整理して、施策を推進します。



江南市マスコットキャラクター
ふじか
藤花ちゃん

計画書参照ページ
【42ページ】

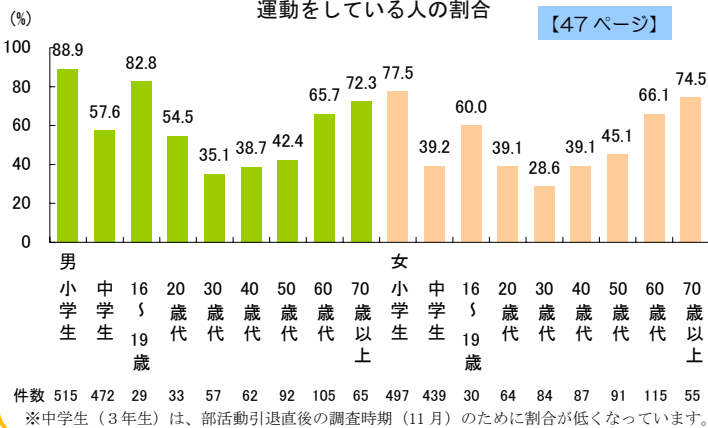
①個人の生活習慣の改善	➡	基本目標 1	健康な生活習慣を実践しよう！
②社会環境の改善	➡	基本目標 2	健康な社会環境を実現しよう！
③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上	➡	基本目標 3	社会生活を送るために必要な健康づくり！
④生活習慣病の発症と重症化の予防	➡	基本目標 4	生活習慣病を予防しよう！

市民の現状は…

(平成23年度アンケート調査より)

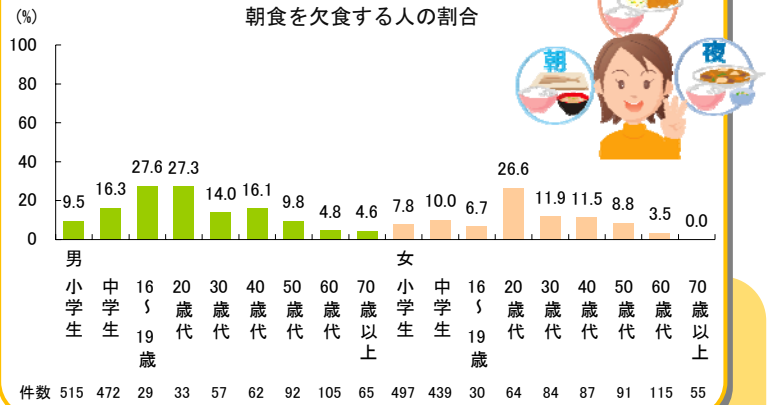


20～50歳代で運動する人が少なくなっています。



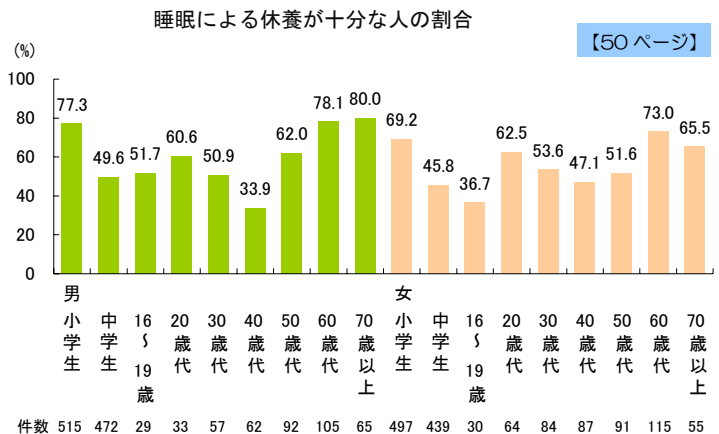
朝食を欠食する人は、男性の16～19歳と20歳代、女性の20歳代で多くなっています。

[44ページ]



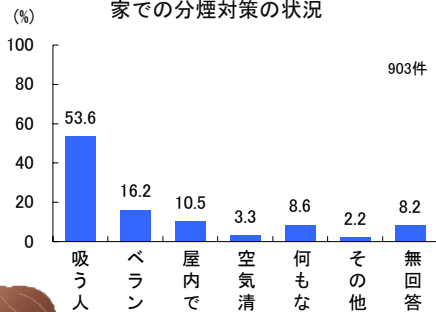
中学生を含めた様々な年齢層で、約半数が睡眠による休養が十分ではない状況です。

[50ページ]



分煙対策が「何もなされていない」家庭が8.6%みられます。

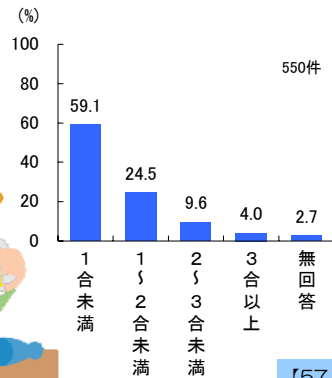
家での分煙対策の状況



【53 ページ】

お酒を1回に3合以上飲む人が4.0%みられます。

飲酒量の割合（飲酒者に占める割合）

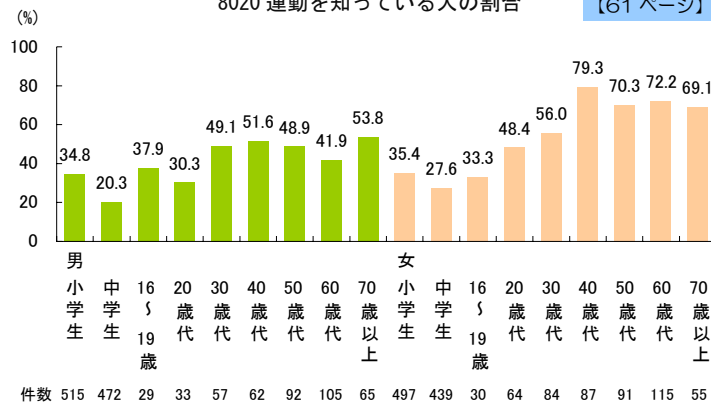


【57 ページ】

8020 運動*の認知度は小中学生で低くなっています。

8020 運動を知っている人の割合

【61 ページ】



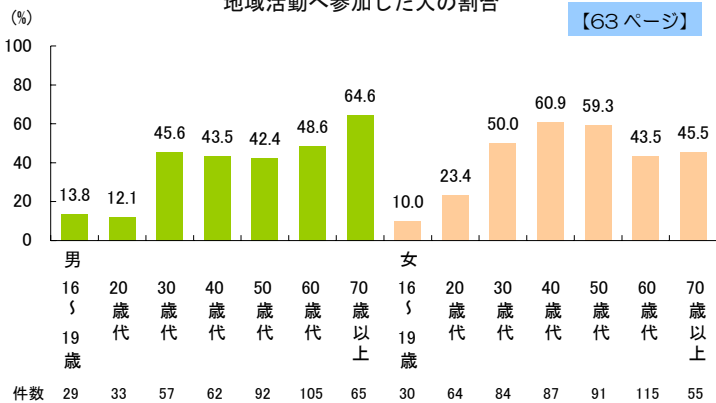
*8020 運動とは、80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とうという運動です。



地域活動に参加した人は30 歳代以上で多くなっています。

地域活動へ参加した人の割合

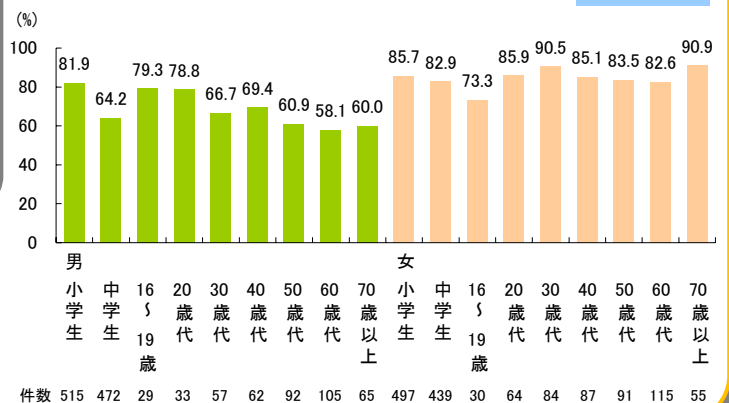
【63 ページ】



女性に比べて男性はストレスを感じた時の相談相手がいる人が少なくなっています。

相談相手がいる人の割合

【67 ページ】



健康づくりの主役は、市民一人ひとりです。

次ページ以降の「市民の取り組み」を参考に、健康づくりに取り組みましょう！

1

健康な生活習慣を実践しよう！

基本目標

(1) 栄養・食生活

【45～46 ページ】

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



江南市マスコットキャラクター
ふじな
藤花ちゃん



目標指標

- ・ 肥満、やせの減少
- ・ 朝食を欠食する人の減少
- ・ 野菜を毎日摂取する人の増加
- ・ カルシウムを毎日摂取する人の増加
- ・ 栄養成分表示を参考にする人の増加
- ・ 夕食を家族と食べない子どもをなくす

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

(2) 身体活動・運動

【49 ページ】

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



目標指標

- ・ 学校の授業以外で意識的に身体を動かす児童・生徒の増加
- ・ 運動習慣のある人の増加

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

(3) 休養

【51 ページ】

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



目標指標

- ・ 睡眠による休養が十分にとれていない人の減少

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

(4) 喫煙

【54～55 ページ】

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
- 未成年や妊婦の喫煙をなくそう



目標指標

- ・ 成人の喫煙率の減少
- ・ 未成年者の喫煙をなくす
- ・ 喫煙の影響についての知識の普及
- ・ 分煙対策等を行っていない家庭の減少
- ・ 分煙対策等を行っていない職場の減少

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

(5) 飲酒

【58～59 ページ】

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）をつくらう
- 未成年や妊婦には飲酒させないようにしよう



目標指標

- ・ 未成年者の飲酒をなくす
- ・ 多量飲酒する人の減少
- ・ 多量飲酒の影響についての知識の普及

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、妊婦や未成年の飲酒防止の意識を高めます

(6) 歯と口腔の健康

【61～62 ページ】

市民の取り組み

- 適切な歯と歯肉の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使おう



江南市マスコットキャラクター
ふじか
藤花ちゃん

目標指標

- ・ むし歯のない幼児・児童の増加
- ・ 歯みがきを1日3回以上する人の増加
- ・ 歯間清掃用具を使用している人の増加
- ・ 定期的に歯科健診を受ける人の増加
- ・ 定期的に歯石除去等を受ける人の増加
- ・ 8020 運動を知っている人の増加
- ・ 歯周病の予防法を知っている人の増加
- ・ 歯肉に炎症所見を有する人の減少

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

2 健康な社会環境を実現しよう！

【64 ページ】

(1) 地域活動の活発化と参加の促進

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

目標指標

- ・ 地域活動に参加している人の増加

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



江南市マスコットキャラクター
ふじみ
藤花ちゃん



【65 ページ】

(2) 健康意識を高めるネットワークの強化

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

目標指標

- ・ 食育推進協力店登録数の増加
- ・ 受動喫煙防止対策実施施設数の増加
- ・ 健康チェック利用者数の増加

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発化をめざし、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



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

【68 ページ】

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



目標指標

- ・ 自殺者の減少
- ・ ストレス解消法をもっている人の増加
- ・ こころの不調が続いた時に医療機関等を受診する人の増加

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

(2) 子どもの健康づくり

【69～70 ページ】

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よう
- 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



目標指標

- ・ 低出生体重児の減少
- ・ 妊娠 11 週以下での妊娠の届出率の増加
- ・ 妊婦歯科健康診査の受診率向上
- ・ 妊婦の喫煙・飲酒をなくす
- ・ フレッシュ・パパママ教室に参加する人の増加
- ・ 乳幼児健康診査の受診率向上
- ・ 予防接種を受ける人の増加

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

(3) 高齢者の健康づくり

【72 ページ】

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
 - 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



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、筋肉などの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

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

【73～74 ページ】

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



目標指標

- ・ がん検診受診率の向上
- ・ がん標準化死亡比[※]の減少

※がん標準化死亡比とは、基準死亡率（人口 10 万人あたりの死亡数）から計算により求められる死亡数と実際に観察された死亡数とを比較した指標です。

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



(2) 健康に関する正しい理解の促進

【76 ページ】

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もち、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、有毒な粒子やガス（主にたばこの煙）の吸入による進行性の疾患であり、運動時の呼吸困難や慢性の咳・痰などの症状があります。

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



江南市マスコットキャラクター
ふじか
藤花ちゃん

第2次 健康日本 21 こうなん計画（概要版）

平成 25 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)

*この冊子には、第2次健康日本 21 こうなん計画書（本編）の関連ページ番号を記載しています。
計画書は、江南市ホームページでもご覧いただけます。

【江南市ホームページ】 <http://www.city.konan.lg.jp/>

「ホーム」⇒「行政情報」⇒「第2次健康日本 21 こうなん計画」の順にクリック！