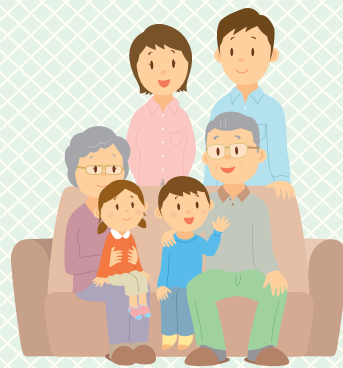


7つの分野別 健康づくりの取り組み



1. 栄養と食生活

栄養と食生活は健康づくりの基本となるものですので、子どもの頃から正しい知識や食習慣を身につけ、家族や友人と一緒に楽しい食生活を実践しましょう。



◆行動目標◆

- 食習慣を整えましょう。
- 食塩摂取量を減らしましょう。
- 野菜摂取量を増やしましょう。
- 適正体重を維持しましょう。
- 家族や人との交流を大切にして食事を楽しみましょう。



◆行動指標◆

項 目	現 状 値 (H27年)	目 標 値 (H37年)
朝食を欠食する人の割合 (20 歳代男性)	50.0%	20%
朝食を欠食する人の割合 (20 歳代女性)	45.4%	20%
1日あたりの食塩摂取量	11.2 g	10 g 未満
1日あたりの野菜摂取量	264.5 g	350 g
20 歳代女性のやせの者	27.3%	15%
20 ～ 60 歳代男性の肥満者	29.6%	15%
1日1回は家族と食事をしている人の割合 (中学生・高校生)	89%	100%

2. 身体活動と運動

身体活動と運動は、肥満や生活習慣の予防をはじめ、心身のリフレッシュやストレス解消など健康で活動的な生活を送るために大切です。体を動かす習慣を身につけましょう。



◆行動目標◆

- 日常生活の中でこまめに体を動かす工夫をしましょう。
- 体を動かす楽しさを知り、自分に合った運動に取り組みましょう。
- ロコモティブシンドローム※1を理解し、予防に努めましょう。

※1 骨や関節、筋肉など運動器の働きが低下し「立つ」「歩く」など移動に障害が出た状態を指し、進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

◆行動指標◆

項 目	現 状 値 (H27年)	目 標 値 (H37年)
週に2回以上運動している人の割合 (19 歳以上男性)	49.1%	55%
週に2回以上運動している人の割合 (19 歳以上女性)	45.6%	55%

3. 休養とこころの健康

休養は、健やかな成長・発達や心身の疲労回復に必要であり、心身ともにリラックスするために十分な休養をとることは、健康的な生活を送るうえで大切なことです。こころの健康を保ち、いきいきと自分らしい社会生活を送りましょう。



◆行動目標◆

- 十分な睡眠・休養をとりましょう。
- 自分に合ったストレス解消法を持ちこころの健康を保ちましょう。
- 悩みや不安を一人で抱え込まずに相談しましょう。

◆行動指標◆

項 目	現 状 値 (H27年)	目 標 値 (H37年)
睡眠によって十分に休養がとれた人の割合	71.1%	85%
ストレスがあった時に家族、友人、医師 専門家に相談する人の割合	29.0%	50%



4. アルコール

多量の飲酒はがんや脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の発症リスクを高めるほかアルコール依存症になる危険性を高めます。お酒を飲める人は、適正飲酒に努めましょう。



◆行動目標◆

- 未成年者の飲酒をなくしましょう。
- 妊娠中、授乳中の飲酒をなくしましょう。
- アルコールが体に及ぼす影響を知り、1日の適量飲酒を心がけましょう。

◆行動指標◆

項 目	現 状 値 (H27年)	目 標 値 (H37年)
多量に飲酒する人の割合 (男性)	4.7%	3%以下
多量に飲酒する人の割合 (女性)	3.1%	2%以下

5. たばこ



たばこはがんや呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病に大きく影響しています。また、妊娠中の喫煙は、流産や早産、低体重児の出生や死産、乳児死亡の確率を高めます。たばこの煙を「吸わない」「吸わせない」ようにしましょう。



◆行動目標◆

- 未成年の喫煙をなくしましょう。
- 成人 (特に女性) の喫煙率を減少させましょう。
- 妊娠・育児中の喫煙をなくしましょう。
- 喫煙が及ぼす影響についての知識を深めましょう。
- 受動喫煙を防止し、喫煙者も非喫煙者も快適な環境づくりをしましょう。

◆行動指標◆

項 目	現 状 値 (H27年)	目 標 値 (H37年)
喫煙している人の割合 (19 歳以上男性)	25.3%	20%
喫煙している人の割合 (19 歳以上女性)	7.9%	5%

6. 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、食べるための基本動作である「咀嚼く」に大きく影響しています。歯の喪失を予防し、口腔機能の維持向上に努めましょう。



◆行動目標◆

- むし歯を予防しましょう。
- 歯肉炎、歯周病を予防しましょう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健(検)診・保健指導を受けましょう。
- 口腔機能の維持・向上に努めましょう。

◆行動指標◆

項 目	現 状 値 (H25年)	目 標 値 (H37年)
むし歯のない幼児の割合 (3 歳児)	75.9%	90%
定期的に歯科検診を受けている人の割合 (19 歳以上)	24.9% (H27年)	50%

7. 健康診断と各種検診

健康を維持・増進するためには、健全な生活習慣を実践するとともに、疾病の早期発見と早期治療により、疾病の重症化を予防する必要があります。日頃から自分の健康に関心を持ち健康管理に努めましょう。



◆行動目標◆

- 定期的ながん検診を受け、がんを早期に発見治療し、重症化を防ぎましょう。
- 定期的に健(検)診を受けて自分の健康状態を知りましょう。
- 健康を自己管理するための知識と技術を身につけましょう。
- 健康に関する正しい知識を身につけ、生活習慣の改善を図りましょう。
- かかりつけ医をもち、身近な保健・医療サービスを利用しましょう。

◆行動指標◆

項 目	現 状 値 (H25年)	目 標 値 (H37年)
特定健診受診率	38.6%	55%
胃がん検診受診率	15.4%	50%
子宮頸がん検診受診率	19.7%	50%
乳がん検診受診率	23.7%	50%
大腸がん検診受診率	34.9%	50%
肺がん等検診受診率	35.7%	50%