

# 第4章

## 計画の基本的な考え方

## 第4章 計画の基本的な考え方

### 1 基本理念

市民一人ひとりが、自分自身の健康に関心を持ち、社会や地域の中でのコミュニケーションを図り、生きがいをもち生活することが大切です。

第3次古河市健康づくり基本計画においては、5年後の目指す姿として

まち

**誰もが 健康で生きがいをもち 笑顔あふれる古河**

を基本理念として定めます。

### 2 基本方針

#### (1) 生活習慣の改善に重点を置いた健康づくり

生活習慣を改善し、健康の維持・向上および食育の推進に重点をおいた健康づくりに取り組み、生活習慣病の発症予防・重症化予防を推進します。

#### (2) 市民の主体的な健康づくり

市民一人ひとりが主体的に、「自分の健康は自分でつくる」という考えのもと、健康づくりに取り組めるように、支援していきます。

#### (3) 健康を支援する環境づくり

健康づくりを進めていくためには、健康づくり活動を行う個人を社会全体で支える仕組み作りが大切です。個人の健康を支え、守るための地域づくりを推進します。

### 3 推進の方向性

第2次古河市健康づくり基本計画の健康づくりスローガンを継承するとともに、乳幼児期から高齢期までのライフステージ別に分野ごとの目標を設定し、市民の健康づくりを推進します。

- ◇健康習慣づくり 『すべての市民が健康づくり』
- ◇栄養・食生活 『こころと身体の元気のもと 豊かな食習慣づくり』
- ◇身体活動・運動 『やっぴいこう こまめな運動 未来のために』
- ◇休養・こころの健康 『考えて こころも大切な健康づくり』
- ◇禁煙・節酒 『これからの身体のために禁煙・節酒』
- ◇歯・口腔の健康 『がんばって正しい歯みがき きれいな歯』

## 健康づくりスローガン



### **す** “すべての市民が健康づくり”

一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という考えのもと健康づくりに取り組むことが大切です。乳幼児期から早寝早起きの健康的な生活習慣を身につけ、特に、青年期以降は、年に1回は健康診査を受けて健康状態のチェックと日頃の生活習慣を振り返ることが重要です。市民の健康づくりへの取り組みを支援するため、正しい健康情報とわかりやすい保健サービスを提供します。また、健康に関心をもつ人づくりや個人の健康を支え、守るための地域づくりを推進します。

### **こ** “こころと身体の元気のもと 豊かな食習慣づくり”

一人暮らし、核家族や共働きの増加、家族の生活形態の多様化により、食生活の乱れや食を通じた家族のふれあいの場が少なくなっています。子どもから高齢者まで、食の大切さを知り規則正しい食習慣が継続できるよう食育を推進します。特に、生活習慣病予防のため、青年期・中年期の働く世代や子育て世代が、野菜・果物の適量摂取、適塩の食生活となるよう知識の普及啓発を行います。

### **や** “やっぴいこう こまめな運動 未来のために”

運動不足や肥満などに起因する生活習慣病や、高齢期における寝たきりなどを予防するため、子どもの頃から運動習慣を身につけることが大切です。運動しやすい生活環境も配慮し、自分の体力や健康状態にあった運動内容と運動量を継続的に実施できるよう支援します。



## か “考えて こころも大切な健康づくり”

こころの健康は、生活の質を大きく左右します。こころの健康づくりについて、正しい理解と適切な対処について周知を図ります。いのちの大切さ・休養の大切さ等について情報提供し、相談しやすい環境づくりを推進します。

## こ “これからの身体のために禁煙・節酒”

喫煙は、がん、虚血性心疾患及び脳血管疾患・COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの生活習慣病の大きな要因となります。また、喫煙習慣は、若い時期に形成しやすいことから、若い世代からの啓発活動が必要です。望まない受動喫煙をなくすために、禁煙支援や受動喫煙の防止へ向けた取り組みを推進していきます。

飲酒は、飲み方により、肝疾患、脳血管疾患、糖尿病、がん等に悪い影響を及ぼします。節度ある適度な飲酒を心がけることが大切です。

## が “がんばって正しい歯みがき きれいな歯”

歯や口腔の健康を保つことは、単に食物を摂取するというだけでなく、食事や会話など豊かな人生を送るための基礎となります。また、正しい歯みがき習慣を身につけることや口腔ケアの実践は生活習慣病の予防にもつながります。歯と口腔の健康づくりに取り組めるよう、『8020・6424 運動』を推進していきます。また、フロスや歯間ブラシ等を使った効果的な歯みがき習慣と定期的な歯科検診の受診等により、乳幼児期からのむし歯予防、若い世代からの歯周病の予防、口腔機能の維持・向上に取り組めます。



## 4 各ライフステージにおける分野別健康づくりの目標

健康づくりスローガン		分野	乳幼児期	学齢期
			0～6 歳	7～12 歳
す	すべての市民が健康づくり	健康習慣づくり	早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを身につけます	早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを維持します
			健やかな成長のために、健康診査や予防接種を受けます	適正な体重を維持し健康な体をつくります
こ	こころと身体の元気のもと は豊かな食習慣づくり	栄養・食生活	朝食を毎日食べ、適切な食習慣を身につけます	
			野菜の摂取量を増やし、栄養バランスのよい食事をとります	
			食育(あいさつ・食生活の基礎づくり・共食など)を理解し実践します	食育(あいさつ・食事のマナー・食体験・減塩・地産地消・共食)を理解し実践します
や	やっぴいこう こまめな運動 未来のために	身体活動 運動	楽しく体を動かす習慣を身につけます	健康な体づくりのため、体を動かす時間を増やします
			親子で一緒に楽しく遊びます	楽しく運動する習慣を身につけます
か	考えて こころも大切な 健康づくり	休養・こころの健康	住み慣れた地域の中で、楽しみながら子育てをします	困ったこと・悩んだことは信頼できる大人に相談します
			テレビや動画などは時間を決めて見ます	テレビやDVD・ゲーム、スマートフォンなど見る時間を決めます
				スマートフォンの使い方について、約束を決めて守ります
こ	これからの 身体のために 禁煙・節酒	禁煙・節酒	タバコやアルコールの健康への影響について正しく理解します	
			タバコの煙から子どもたちを守ります	
が	がんばって 正しい歯みがき きれいな歯	歯・口腔の健康	よく噛んで食べる習慣を身につけます	
			毎日、保護者が仕上げみがきを行います	食後に歯みがきをする習慣をつくります
				歯科検診を受け、むし歯は早期に治療します

思春期	青年期	中年期	高齢期
13～19 歳	20～39 歳	40～64 歳	65 歳以上
規則正しい生活リズムを心がけます	定期的に健(検)診を受け、自分の健康状態を理解します		
適正な体重を維持し健康な体をつくり ます	自分に合った健康づくりを実践・継続し、生活習慣病の発症・重症化を予防します		
			生きがいをもって生活し、介護予防を 図ります
朝食を毎日食べ、適切な食習慣を身 につけます	1 日 3 食、主食・主菜・副菜を基本とした栄養バランスのよい食事をとります		
野菜の摂取量を増やし、栄養バラン スのよい食事をとります	野菜の摂取量を増やします		低栄養に気をつけてフレイルを予防 します
食育(食事のマナー・栄養の知識・減 塩・共食)を理解し実践します	食に関する知識を深め、健全な食生 活を実践します	望ましい食生活を実践します	共食の大切さを理解し、回数を増やし ます
日常生活の中に、運動を積極的に取 り入れます	自分に合った運動を、生活の中に取り入れ継続します		自分の身体機能に合わせた無理のな い運動を継続します
	家族や仲間と楽しく運動することを心がけます		
困ったこと・悩んだことは信頼できる 大人に相談します	睡眠・休養をしっかりとります		
テレビや DVD・ゲーム・スマートフォン などを見る時間を決めます	余暇活動を充実させ、心身のリフレッシュを図ります		趣味の活動や生きがい活動を通じて 交流を図り、閉じこもりを予防します
スマートフォンの使い方について、約 束を決めて守ります			
タバコ・アルコールの健康への影響に ついて正しく理解します	喫煙や受動喫煙の健康への影響について理解し、禁煙や受動喫煙防止に努めます		
タバコの煙から子どもたちを守ります	休肝日をつくり、節度ある飲酒を心がけます		
むし歯・歯周病の予防を心がけます	歯周病や口腔ケアについて正しい知識をもち、むし歯・歯周病の予防に 努めます		歯周病予防や口腔機能向上のため 正しい知識をもち、口腔ケアを実践し ます
食後に歯みがきをする習慣をつくり ます	かかりつけ歯科医をもち、年 1 回は歯科検診を受けます		
歯科検診を受け、むし歯は早期に治 療します		60 歳代で 24 本以上の歯を目指します	80 歳代で 20 本以上の歯を目指し ます