

みんなではぐくむ

キャッチフレーズ1 ～全世代共通の健幸づくり～

① 栄養・食生活

市の施策の方向性

- 健康診査や保健指導等の機会を通じて、食生活に関する正しい知識の提供や相談、指導等を行います。
- 野菜摂取の必要性を発信し、地元産の食材の普及啓発に取り組みます。

みんなで取り組むこと

- 自分の適正な体重と摂取カロリーを理解し、塩分量に注意しながら、バランスの取れた食生活を心がけます。
- 新鮮な地元の食材を選んで、まずは毎日プラス一皿野菜を食べるよう心がけます。

あなたへのメッセージ

毎日の食事が健康な身体を作ります。食べ物を賢く選択する習慣を身に付けましょう。



② 歩くこと・運動

市の施策の方向性

- 体を動かす動機付けとなる仕組みや機会を創出します。
- 誰もが簡単にできる体操の普及や、ウォーキングイベントの開催等を通じた市民の健康づくりに取り組みます。

みんなで取り組むこと

- 長続きする自分なりの運動習慣を身につけます。
- ふとした時にちょっとした体操をするなど、日頃から体を動かすことを心がけます。

あなたへのメッセージ

歩くことはストレス解消にも役立ち、気分を明るくする作用があります！



③ 休養・こころの健康づくり

市の施策の方向性

- イベントの開催やそのきっかけとなる学習・体験機会の提供等を通じて、市民の交流機会の創出に取り組みます。
- 個々の悩みや生活に応じた相談に対応できる支援体制の充実を図るとともに、同じ悩みを持つ者等が交流し、悩みを解消できる場づくりに取り組みます。

みんなで取り組むこと

- 自分にあたりフレッシュ法を身につけ、ストレスと上手く付き合います。
- 周囲の人の不調に気付き、相談や受診を促せるようにします。
- 出かける機会や人と交流する機会を増やし、人と人とのつながりを通じて、こころの健康を育みます。

あなたへのメッセージ

質の良い睡眠などにより心身の疲れを解消する「休」+明日に向かっての英気を養いエネルギーを補給する「養」＝「休養」。どちらも大切です。



健幸づくり



4 住まい



市の施策の方向性

- 住宅の温熱環境の確保やバリアフリー化を促進します。
- 住み慣れた地域で安心して自立した生活が営めるよう、住宅確保に配慮を要する人の居住支援について、検討を進めます。

みんなで取り組むこと

- いつまでも自分の家で自分らしく健康に暮らせるよう、居住環境の質にこだわりを持つようにします。
- 住まいのリフォーム等を通じて、快適に暮らせる良質な住宅を維持します。

あなたへのメッセージ

人は多くの時間を「家」で過ごします。住まいと健康は、深い関係があります。

5 たばこ・アルコール



市の施策の方向性

- 喫煙や飲酒が健康に及ぼす影響等に対する理解を広げるため、正しい知識の普及・啓発に取り組みます。
- 路上喫煙者に対する啓発活動に取り組みます。

みんなで取り組むこと

- 未成年者、妊婦の喫煙・飲酒をなくすよう家族ぐるみで取り組みます。
- 喫煙する場合は、受動喫煙が起こらないよう、周囲への配慮やマナーを守ります。
- 適正な飲酒量を心がけ、他人への飲酒の強要は控えます。



あなたへのメッセージ

喫煙と過度な飲酒は様々な病気や生活習慣病のリスクを高めます。禁煙・節度ある飲酒に取り組んでみませんか。

6 健康診査・各種けん診



市の施策の方向性

- 健康診査やがん検診等の受診率の向上に向けた周知啓発を行います。
- けん診を受けやすい環境を整備し、糖尿病や高血圧等の生活習慣病の予防とがんの早期発見や早期治療につなげます。

みんなで取り組むこと

- 健康診査は必ず受診し、自らの健康状態を定期的に把握するようにします。
- 体調や健康に関する心配ごとを気軽に相談できる「かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局」を持ちます。

あなたへのメッセージ

通帳をこまめにチェックするのと同じように、自分の健康状態もこまめにチェックする習慣をつけましょう！

みんなではぐくむ

キャッチフレーズ2 ～世代ごとの健幸づくり～

① 子育て世代（親：妊娠・出産・子育て期、子：乳幼児期）

市の施策の方向性

- 安心して妊娠・出産・子育てができるよう切れ目のない相談・支援に取り組み、子どもと養育者の健全な育成や健康増進を図ります。
- 家庭と連携して、子どもたちに、望ましい生活習慣の大切さを啓発します。
- 親子の交流・仲間づくり、子育て相談等ができる子育て拠点の整備や運営体制の強化に取り組みます。



みんなで行き組むこと

- 乳幼児期から規則正しい生活リズムの基礎をつくり、散歩や外遊びを通して身体を動かすことを習慣づけます。
- 妊婦健康診査や乳幼児健康診査、予防接種を忘れずに受けます。子どもの発達で心配ごとがある場合は、健診等の機会を通じて相談します。
- 子育てに不安等がある時は、一人で抱え込まず、市役所等の相談機関に相談します。

あなたへのメッセージ

子育てに正解はありません。悩んだら遠慮なく誰かに相談しましょう。

② 児童・学生世代（少年期・青年期）

市の施策の方向性

- 子どもが運動に関心を持ち、継続して取り組めるように、学校と連携して体力向上に向けた取組を行います。
- 不登校や集団活動への不安等に関する悩みへの相談窓口を設け、学校復帰や社会的自立につながるよう支援を行います。
- 各家庭の状況に応じた支援や子どもの貧困対策、孤独・生きづらさを感じている子どもの居場所づくりに取り組みます。



みんなで行き組むこと

- 授業や部活動、地域での活動等を通して運動に関心を持ち、継続して体を動かします。
- 学校での悩みを一人で抱えず、身近な所で相談したい時に相談できる人をつくります。
- 家庭は子どもにやすらぎと安心を与える場であり、社会で生きていく上で基本的なことを教える場であるとの認識に立って、家庭における教育に取り組みます。

あなたへのメッセージ

スマートフォンの長時間使用は、生活リズムや生活習慣の形成に悪影響があります。いつまでも健幸でいられるよう、この時期から健康的な食習慣と運動習慣を身に付けましょう！

健幸づくり



③ 働き世代（壮年期、中年期）

市の施策の方向性

- 睡眠の重要性やストレスに関する対処法等を広く啓発します。
- 働き方改革を進め、誰もがゆとりをもって仕事と家庭の両立ができるよう、ワーク・ライフ・バランスの推進に取り組みます。
- 他の保険者等と連携し、一つの会場で特定健診とがん検診を同時に実施するなどして受診率の向上に努めます。



みんなで取り組むこと

- 仕事とプライベートの気持ちの切り替えができるよう、生活のリズムを整え、十分な睡眠をとります。
- バランスの良い食事やライフスタイルに応じた運動を生活に取り入れ、健康状態に気を配ります。
- 家族や仲間と一緒に身体を動かすなど、自分に合ったストレスの対処方法を身につけます。

あなたへのメッセージ

働く人の多くは、常に様々なストレスにさらされていて、自分では気付かないうちにそれが蓄積されていることがあります。自分に合ったストレス解消法を見つけておきましょう！

④ 高齢世代（高年期）

市の施策の方向性

- 地域活動やボランティア活動への参加、就労等、高齢者の様々な生きがいづくりに取り組みます。
- フレイル（高齢期に心身の機能が衰えた状態）予防に関する知識の普及・啓発を行います。
- 介護サービスの質の向上、医療と介護の連携、認知症施策の推進、地域での支援体制づくり等、高齢者の生活を支える仕組みづくりに取り組みます。



みんなで取り組むこと

- 趣味や生きがい等を見つけ、様々な活動に積極的に参加するなど、人や地域とのつながりを持ち続けます。
- 日常的に歩くことや、ストレッチ等、身体を動かすことを心がけます。
- 自身の健康や介護について不安や悩みがある時は、一人で抱え込まず相談します。

あなたへのメッセージ

高齢期を元気に過ごすためには、「きょうよう（今日すべき用事がある）」と「きょういく（今日行く所がある）」が大切です。