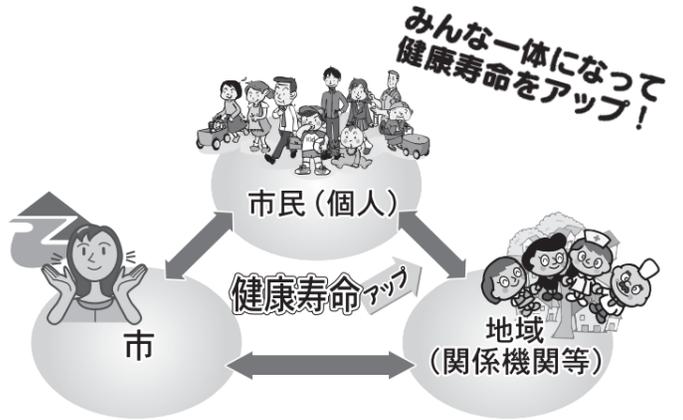


計画期間  
平成19～平成28年度



# 伊豆の国市健康プランで みんなの健康寿命をアップ!!

みんな一体になって  
健康寿命をアップ!



**『伊豆の国市健康プラン』って何?**  
わが国は世界有数の長寿国であり、『健康寿命』を長くしていくことが大切です。そのためには、赤ちゃんからお年寄りまでのみんなが生涯にわたり健康でいきいきと暮らしていける環境が必要ですが、少子化、核家族化などによる幼少期の子育てや健全な発育への不安、子どもの生活習慣病や、中年男性のメタボリック症候群、高齢化社会の進展など、多くの課題を抱えています。そこで、市民(個人)、市、地域(関係機関等)が協同して健康づくりに取り組む『伊豆の国市健康プラン』を策定しました。計画期間は平成28年度までの10年間。さあ、みんなで、健康寿命をアップしましょう!

安、子どもの生活習慣病や、中年男性のメタボリック症候群、高齢化社会の進展など、多くの課題を抱えています。そこで、市民(個人)、市、地域(関係機関等)が協同して健康づくりに取り組む『伊豆の国市健康プラン』を策定しました。計画期間は平成28年度までの10年間。さあ、みんなで、健康寿命をアップしましょう!

**基本的な考え方**  
『伊豆の国市健康プラン』の基本理念は、生活習慣病の改善による健康増進、乳幼児期からの安心・安全な健康づくり、心と体を一体的にとらえた健康の維持・増進、温泉など市の特色ある資源をいかした健康づくりなどです。  
**ライフステージ(年代)別の取り組み**  
『伊豆の国市健康プラン』では、胎生期(出生前)から後期高齢期まで、市民一人ひとりのライフステージごとに9段階の重点目標、取り組みを提案します。  
**市民×市×地域が協同**  
健康づくりには、市民(個人)の取り組みはもちろん、市の事業や、地域(関係機関等)の理解や協力が必要不可欠で

す。『伊豆の国市健康プラン』では、市民と市と地域が一体となって、重点目標の達成を目指します。

ライフステージ/重点目標	胎生期 (出生前の妊婦) (妊婦が)正しい生活習慣を身につける。禁煙し、受動喫煙をなくす。妊婦同士の交流に努める。	乳幼児期 (0～5歳の保護者) 生活習慣を整える。虫歯の子どもを減らす。子どもが健やかに育つ環境をつくる。	学童期 (6～12歳) 基本的な生活習慣・食習慣を身につける児童を増やす。小児生活習慣病や虫歯を減らす。	思春期 (13～19歳) 自身の生活習慣を整える。心の問題解決策を知る。歯についての正しい知識・習慣を身につける。	青年期 (20～29歳) 正しい生活習慣を身につける。自分の健康に関心をもつ。	壮年期 (30～44歳) 自分の体力や健康状態を知っている人、健康づくりに積極的に取り組む人を増やす。ストレスを感じている人を減らす。	中年期 (45～64歳) メタボリックシンドローム(予備群を含む)の割合を減らす。歯周病にかかっている人を減らす。	前期高齢期 (65～74歳) 楽しみを見つけ、無理のない社会参加をする人を増やす。身体機能を低下させないようにする。	後期高齢期 (75歳～) 生きがいを持ち続け、毎日楽しく過ごせる人を増やす。80歳で20本の歯がある人の割合を増やす。	
市民の取り組み	市等の事業へ参加する。妊婦や周りの人たちと交流する。周りの人も含め、喫煙しない。	保護者は、子どもが朝食を食べる環境を整え、楽しく食卓を囲む。保護者は、子どもの虫歯予防に努める。子どもに早寝早起きをさせる。子どもと戸外で遊ぶ時間を持つ。子どものいるところで喫煙しない。健診・相談を積極的に受診させる。	正しい歯磨きの仕方、毎食後歯磨きする。絶対に飲酒・喫煙はしない。保護者は、親子が会話する時間を持つ。好き嫌いを減らす。積極的に外で遊ぶ。	栄養バランスに配慮した食事を自ら努める。学校のクラブ活動や地域活動に参加する。	正しい食生活の理解を深める。十分な睡眠の確保に努める。歯の健康に注意を払う。禁煙を心がける。	栄養のバランスに注意する。十分な睡眠をとり、ストレス解消法を身につける。かかりつけ医をもつ。	年1回、健康診断を受診する(内科・歯科)。禁煙を心がける。	自分に見合った食事を摂る。自分にあった運動量での運動を実践する。	しっかりと噛んで食事をする。進んで体を動かすように努める。	食事を楽しみ、自分にあった食事を摂る。仲間との交流に努める。
市の取り組み	健康相談を実施する。妊婦健診を実施する。マタニティクラブを実施する。禁煙を勧める。	食育事業を充実させる。虫歯予防の啓蒙とフッ素塗布・フッ素洗口を実施する。親子が遊べる場を提供する。健診・相談・教室を充実する。	虫歯予防の啓蒙とフッ素洗口を実施する。体を動かし遊べる活動の充実を図る。禁煙・禁酒教育の機会を提供する。健康に関する情報を提供する。		食事バランスガイドを普及させる。歯科講演会・歯周病検診を実施する。	喫煙、飲酒が健康に及ぼす影響を情報提供する。歯科検診を広域(田方)で実施する。	食事バランスガイドを普及させる。歯科講演会・歯周病検診を実施する。	口腔ケア等、口腔機能の改善や維持の知識の普及を行う。市民一人ひとりが、かかりつけ医・歯科医を持つよう啓発する。	低栄養の予防に努める。	
地域の取り組み	医療機関では妊婦健診や出産にむけた指導を推進する。妊婦への心配りに努める。職場の禁煙・分煙を勧める。	生産者は安全な食の提供に努める。地域で安全に過ごせるよう、防犯、交通安全などの充実に努める。	住民は、子どもたちとかわりを持つようにする。関係団体は子どもたちのスポーツ活動への参加を促進し、子どもの発達に応じた指導をする。		関係機関では指導や治療が必要な人に生活改善を勧奨する。企業等は職員のストレス・悩みなどに適切に対応する。	企業等では健診を受けやすい環境をつくる。	関係団体は食育に関する事業を推進し、参加を勧める。関係団体は各種スポーツサークルなどへの参加を促す。	関係団体は地域におけるイベント等地域活動への参加を勧める。	関係機関ではかかりつけ医師による定期健診の定着を図る。関係機関では歯周病予防対策委員会への協力を求める。	

『伊豆の国市健康プラン』の詳細は、健康づくり課窓口でご覧になれます。

問合せ 健康づくり課 電話 0558 76 8012