

第3次北杜市健康増進計画 概要版

令和4年度～令和8年度

計画策定の趣旨と背景

我が国は世界有数の長寿国である一方、少子高齢化や多様化したライフスタイルなど社会的背景の変化により、健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするために「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」「主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防」「社会生活を営むために必要な機能の維持向上」等、新たな課題に対する取り組みが必要となっています。

そこで、健康維持増進に必要な重点目標を掲げ、ライフステージに応じた目標や市民の行動目標を示し、市民・地域・行政が協働で取り組むことで、健康に暮らせる社会を一緒に築き上げるよう本計画を策定しました。

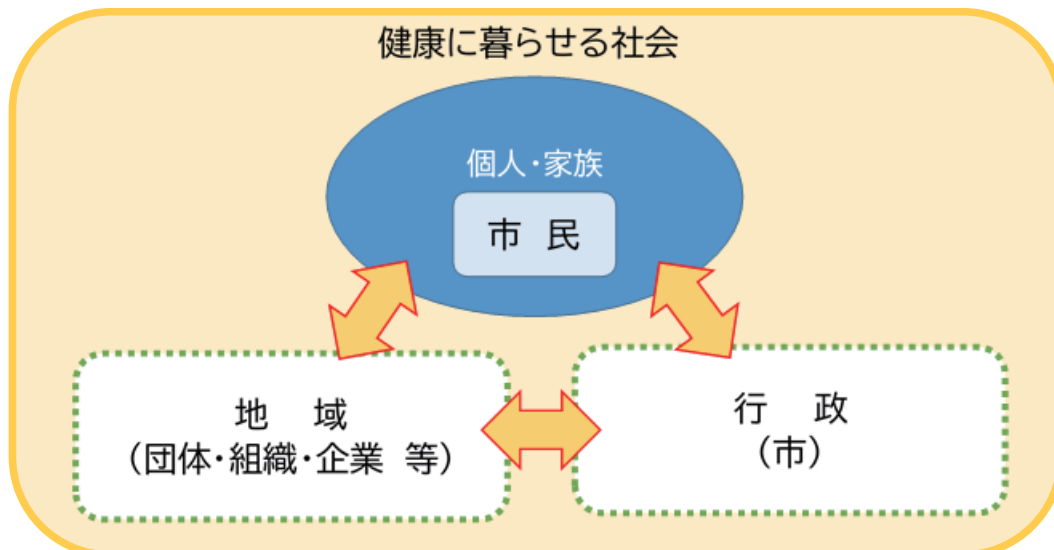
基本理念

気づき 築く 健康ほくと ～みんなで支え合う健康づくり～

少子高齢化をはじめ、新型コロナ感染症や環境の変化により社会全体が変化中、すべての市民の健康が守られ安心して暮らせる社会の構築が大切になります。

そのためには、市民一人ひとりが自分自身のところや身体に関心を持ち、自分の健康のあり方に「気づき」、これを達成するための方法や資源を「選択」し、地域とのつながりの中で生涯を通じた健康づくりの形を「築く」ことを基本理念とします。

また、個人だけの問題にするのではなく、様々な主体がそれぞれの役割を発揮し、地域、行政と共に支援することで健康に暮らせる社会を築き上げていきます。



めざす姿

●正しい知識を学び、健康な身体をつくろう。

重点目標

健康管理

定期的に健康チェックをし、正しい知識のもと健康管理をしよう。

食生活

「食」に関心を持ち、バランスのよい食生活を知り実践しよう。

身体活動と運動

生活の中で、意識して身体を動かす機会を増やそう。

歯と口腔

食べることに困らない健康な歯と口腔にしよう。

9つの重点項目ごとに、妊娠・出産期、乳幼児期、学童・思春期、青年・壮年期、高齢期の5つのライフステ

健康管理

全世代共通 自分家族でできること

- 健診を受けよう。
- 予防接種を受けよう。
- 感染症について正しい知識を持とう。
- 異常が発見されたら、早期に対応しよう。
- かかりつけ医、薬剤師を持とう。

	ステージごとの目標	自分・家族でできること
妊娠・ 出産期	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に妊婦健康診査を受診し、母子の健康状態を確認しよう。 ・妊娠・出産に必要な情報を学び、実践しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的に妊婦健康診査を受診して、自分と赤ちゃんの健康状態を確認しよう。 ・母子健康手帳を読もう。 ・健康教室などで、妊娠・出産について正しい知識を学び実践しよう。 ・状況に応じて、各種サービスを活用しよう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査を受診し、子どもの発育発達や健康状態を確認して、正しい知識・必要な情報を得よう。 ・子どもの成長発達に合わせた育児を実践しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児健康診査を受診し、子どもの発育発達や健康状態を確認しよう。 ・子どもの発育発達について正しい知識や技術を学び、実践しよう。 ・感染症に対し、正しく理解し、適切な予防接種や予防行動をとろう。
学童・ 思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康や身体に興味を持ち、生活を見直そう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康や身体に関心を持ち生活を振り返ろう。 ・適正体重を維持しよう。 ・感染症に対し、正しく理解して適切な予防接種や予防行動をとろう。
青年・ 壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・定期的な健康診断を通じて自分の身体の状態を知ろう ・正しい情報を学び、糖尿病・高血圧・腎臓病の予防と改善に努めよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身の身体の様子を理解し、今後取り組むべき健康づくりの方法を理解しよう。 ・適正体重を維持し、生活習慣病（メタボリックシンドロームを含む）を予防しよう。 ・高血圧、糖尿病、腎臓病について理解し、予防や悪化しない取り組みをしよう。 ・職場や市、病院などでの健診受診の勧め、適切な内服方法など、家族の体調管理を共に行おう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分自身の身体（身体機能・認知機能）の状態を知ろう。 ・自分に合った健康づくりの方法を続けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の健康状態（身体機能・認知機能）に関心を持ち、定期的に健康状態を確認（健診もしくは病院受診）しよう。 ・自分に合った健康づくりの方法を見つけよう。 ・家族の健康状態に関心を持ち、声を掛け合おう。

●将来を見すえて心身の健康づくりを継続するために、今の自分にできることをしよう。
～今より一歩ステップアップ～

こころ

自分の心の声に耳を傾け、コントロールする方法を身につけよう。

休養

楽しみや生きがいを持つ。
気持ちよく目覚めるために良質な睡眠をとろう。

飲酒

健康への影響を知り、自分の適量の範囲を守ろう。

喫煙

喫煙による心身への影響を理解し、健康被害を防ごう。

地域づくり

地域に知り合いや交流できる場をつくろう。

一ページに分けて目標を設定しています。この【概要版】では、自分家族でできることを箇条書きにしていますので、参考にしてください。

食生活

全世代共通 自分家族でできること

- 事実に基づいた正しい情報を取り入れよう。
- 積極的に料理をしよう。
- 一日三食バランスのよい食事（主食・主菜・副菜のある）を心がけよう。
- 誰かと一緒に食事をする機会を増やそう。
- 適切な体重管理をしよう。

	ステージごとの目標	自分・家族でできること
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中に必要な栄養を知り、三食バランスよく食べよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期に必要な栄養素を摂取し、貧血を予防しよう。 ・自分の適正な体重増加量を知り、体重管理をしよう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの成長段階に応じた「食」の知識や技術を学び、三食バランスよく食べよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・成長発達に沿った食事内容（食形態を含む）を知り実践しよう。 ・体格と食事の関係を確認しよう。 ・食事のリズムを整えよう。 ・間食の役割と適切な摂取の仕方を知ろう。
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活に関心を持ち、自分に必要な栄養を知り、調理の基礎を身につけよう。 ・朝食を食べる時間を確保し、一日三食バランスを考えて食べよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校での授業や給食を通して、適正な食事内容・量・バランスを知ろう。 ・欠食なく一日三食のバランスの良い食事をしよう。 ・必要な栄養摂取によって適正体重を維持しよう。 ・望ましい間食の内容や摂取量、摂取時間について知り、実践につなげよう。 ・家庭で食に関わるお手伝いをしよう。
青年・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・食習慣を振り返り、適量を知り、間食を含めた食事のリズムを整えよう。 ・食材の味を感じる塩加減を目指して減塩しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食を食べ、規則正しい食事のリズムをつくろう。 ・食材の味を感じる塩加減を意識し、家族で声掛けをしよう。 ・間食の摂り方（量や頻度）に注意し必要な栄養摂取を心がけ、家族で声を掛け合おう。 ・栄養成分表示を活用し、食塩摂取量を確認しよう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活に関心を持ち、適正体重の維持に努めよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養や食事に関する行事に参加して、正しい知識を身につけよう。 ・たんぱく質食品（肉・魚・卵・大豆製品など）を毎食食べよう。 ・体重を測る習慣を身につけよう。

身体活動と運動

全世代共通 自分家族でできること

- 今の自分に合った運動を見つけて取り組もう。
- 適切な体重管理に努めよう。

	ステージごとの目標	自分・家族でできること
出産期・妊娠	<ul style="list-style-type: none"> ・適切に運動を取り入れ体重管理につなげよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・医師と相談しながら、適切な運動を心がけよう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの運動の必要性を理解し、親子で身体を使った遊びをしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの運動の必要性を理解し、実践しよう。 ・親子で身体を使った遊びをしよう。 ・テレビやゲーム、インターネットなどのメディア時間のルールを決めよう。
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・生活の中に身体を動かす時間を取り入れよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・身体を使った遊びや運動をしよう。 ・テレビやゲーム、インターネットなどのメディア時間のルールを決めよう。 ・体育の授業や休み時間には積極的に身体を動かそう。
青年・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活を振り返り、実践可能な運動を開始しよう。 ・日常生活の中で、身体を動かす時間を増やそう。 ・筋肉量（筋力）を維持するために、できる運動を継続しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・普段よりも「+ 10分」「+ 1,000歩」などの身体を動かす時間を増やそう。 ・実践しているスポーツなどの活動を続けよう。 ・運動習慣のない人は、自分の生活を振り返り、実践可能な運動を始めよう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活でこまめに動く習慣をつけよう。 ・週2回以上は外出する機会をつくろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・こまめに身体を動かそう。 ・イベントや介護予防事業に参加しよう。 ・家族、仲間と運動することを心掛けよう。 ・身体を動かす機会が持てるよう家族への声掛けをしよう。

歯と口腔

全世代共通 自分家族でできること

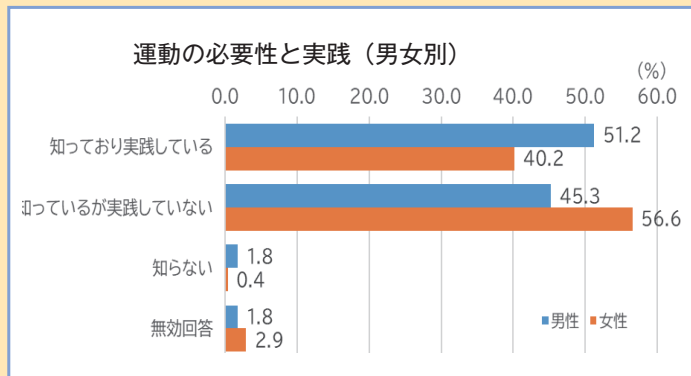
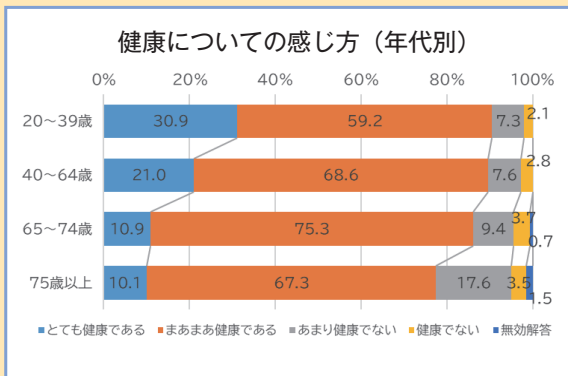
- よく噛んで食べよう。
- かかりつけ歯科医をもち、定期検診を受けよう。
- 1日3回、特に寝る前の歯みがきはしっかりしよう。
- 家族で、歯みがきはしたか、歯医者に行っているかなど声を掛け合う。

	ステージごとの目標	自分・家族でできること
出産期・妊娠	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔ケアを実践して、口腔環境の悪化を予防しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠期の口腔ケアについて知識を得よう。 ・妊娠中に歯科検診を受け、口腔ケアを実践しよう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの口の中の状態や正しい歯磨きの方法を知り、習慣化し、むし歯を予防しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・口腔ケアの習慣を身につけよう。 ・乳幼児健康診査で口腔内をチェックしよう。 ・仕上げ磨きをしよう。 ・間食のルール（時間・組み合わせなど）を決めよう。 ・箸やスプーンの共有は避けよう。
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい歯磨きの方法を知り、習慣化し、むし歯・歯肉炎を予防しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい歯磨きの方法を学ぼう。 ・間食のルール（時間・組み合わせなど）を決めよう。 ・学校の歯科検診で、受診を勧められたら早めに歯科医を受診しよう。
青年・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・かかりつけ歯科医で定期検診を受けよう。 ・自分の口腔状態を知り、噛む力を維持しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の歯や口腔に関心を持とう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・よく噛んで食べる習慣を身につけよう。 ・かかりつけ歯科医で定期検診を受け、噛む力を維持しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミズクマくん体操（健口美体操）を行おう。

- ストレスの発散方法・気分転換の方法を見つけよう。
- 家族や友達の心や身体の変化・不調に気付こう。
- こころの体温計チェックサイトを活用し、自分の心の状態を知ろう。
- 自分に合った、こころの健康づくりに取り組もう。
- 相談機関を知り、活用しよう。
- ゲートキーパーの養成講座に参加しよう。 ● 社会、地域活動に参加しよう。

	ステージごとの目標	自分・家族でできること
妊娠・出産期	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中や産後には、心身の変化があることを知り、普段から自分に合ったストレス解消方法を見つけ、ストレスを発散しよう。 ・悩みや不安は、身近な人や専門職に早めに相談しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中や出産後は、心の変化がある事を家族と学ぼう。 ・両親学級や産前産後ケアセンターを利用し、心配や不安を解消しよう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・乳幼児期の子育ての悩み、不安を身近な人や専門職に早めに相談しよう。 ・普段からストレスを発散して、ゆったりした気持ちで子育てをする時間をつくろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの言動に耳を傾けよう。 ・子育ての悩みや不安は家族や身近な人に早めに相談しよう。 ・つどいの広場や子育て支援センターなどの子育て支援拠点を活用して仲間をつくろう。 ・家族みんなで子育てをしよう。
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の心の状態を知ろう。 ・自分や友達だけで解決できない悩みや困りごとは、信頼できる大人に相談をしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期は心の変化があることを知ろう。 ・自分の心と身体を大切にしよう。 ・家族や友達との時間を大切にしよう。 ・家族は、子どもの言動に耳を傾けよう。 ・心や身体の変化・不調に気づこう。
青年・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の心と向き合う時間をつくり、自分の心の状態に気づこう。 ・心の悩みや不安を一人で抱え込まず、相談しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分や家族の心の変化や不調に気づこう。 ・相談できる機関を知り、活用しよう。 ・家族間で交流の機会を持とう。 ・近所や地域の人との付き合いを大切にしよう。 ・公民館活動や地域行事に参加しよう。 ・ゲートキーパーになろう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・身近に相談できる相手を見つけよう。 ・日常生活の中で、人と地域との繋がりを持って生活していこう。 	

「生活習慣や健康に関する市民アンケート調査」結果より



無作為抽出により 1,010 人から回答をいただきました。

「健康」「まあまあ健康」と回答されたのは、どの年代でも 80%以上でした。

身体活動や運動は必要性が解っていても実践につながらないのは女性と若い世代に多く、運動に限らずこまめな活動の実践が青年・壮年期、高齢期の健康状態に影響することを周知することが必要です。

休 養

全世代共通 自分家族でできること

- 家族の生活状況に伴った、休養を確保できるライフスタイルをつくろう。
- 家族でスマホやタブレット等の利用についてルールを決めて実践しよう。

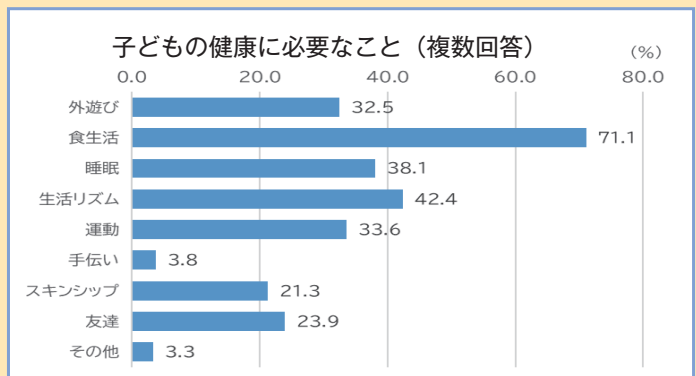
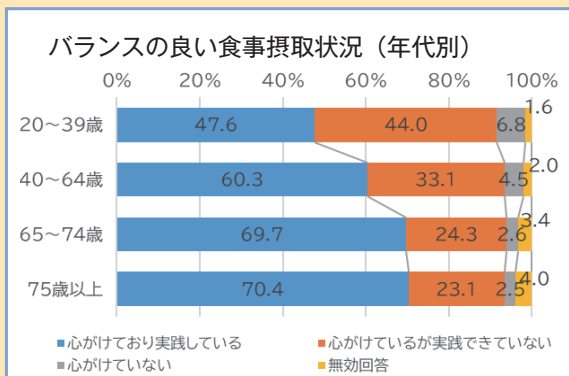
	ステージごとの目標	自分・家族でできること
妊娠・ 出産期	<ul style="list-style-type: none"> ・出産後、身体を休められる時間を確保しよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんの睡眠リズムに合わせて、自分の身体を休めよう。
乳幼児期	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が、睡眠リズムを整える事の必要性を理解し、テレビやインターネット、ゲーム等のメディアの時間に気を付けて、質の良い睡眠をとろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が、子どもの睡眠リズムについて理解しよう。 ・テレビやスマートフォンの使用は、寝る1時間前までにしよう。 ・早寝早起きを心がけ、遅くても21時30分までには寝よう。
学童・思春期	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者及び子どもが、睡眠リズムを整える事の必要性を理解し、テレビやインターネット、ゲームなどのメディアの時間に気を付けて、質の良い睡眠をとろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・早寝早起きを心がけ、理想の睡眠時間を確保しよう。(学童：9～11時間、思春期：8～10時間) ・テレビやスマートフォンの使用は、寝る1時間前までにしよう。
青年・壮年期	<ul style="list-style-type: none"> ・良質な睡眠をとり、心と身体をしっかり休めよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生活を振り返る時間を確保し、規則正しい生活リズムを心がけよう。 ・良質な睡眠をとるために自分でできることを考え、実行しよう。 ・自分に合ったストレス解消法を見つけよう。 ・家族で「眠れてる？」と声を掛け合おう。 ・自分自身のワークライフバランスについて見つめ直し、オンとオフの切り替え上手になろう。
高齢期	<ul style="list-style-type: none"> ・良質な睡眠について理解して、十分な休養に努めよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な運動を心がけよう。 ・無理せず、眠れない時は相談しよう。 ・趣味や生きがいをつくろう。

飲 酒

全世代共通 目標

- 若い世代から、飲酒による健康への影響を理解しよう。
- 飲酒者は、過度な飲酒による健康被害について知り、適度な飲酒に努め、休肝日を設けよう。

自分・家族でできること	
妊娠・出産期・乳幼児期・学童・思春期	青年・壮年期・高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒の健康への影響を知ろう。 ・妊婦は飲酒をしないようにしよう。 ・20歳未満は飲酒をしない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・飲酒者は、過度な飲酒による健康被害について知り、適度な飲酒に努め、休肝日を設けよう。 ・定期健診によってアルコールによる健康障害の早期発見・早期予防をしよう。



バランスのよい食事摂取に関しては90%以上の方が「心がけている」と回答されています。また、子どもの健康のためには「食事」が特に重要と考えている方が多く見られます。

禁煙

全世代共通 目標

- 喫煙による健康被害を知り、自分のため、周囲の人のために禁煙・分煙に努めよう。
- 未成年や妊婦は、たばこを吸わない、吸わせないようにしよう。

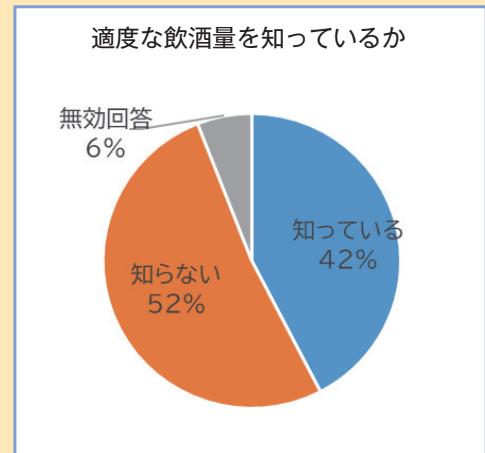
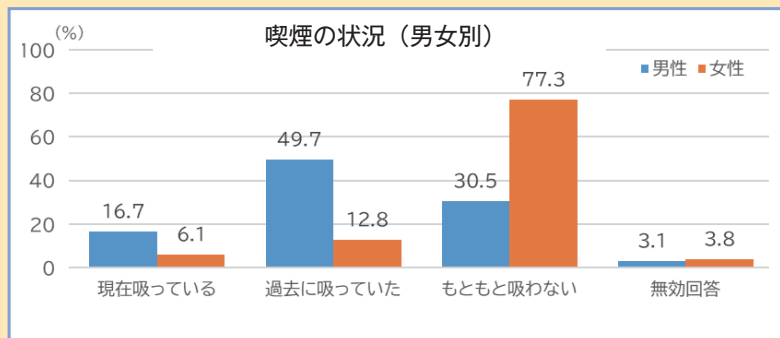
自分・家族でできること	
妊娠・出産期・乳幼児期・学童・思春期	青年・壮年期・高齢期
<ul style="list-style-type: none"> ・喫煙による体への影響を知ろう。 ・妊婦は喫煙しないようにしよう。 ・20歳未満は喫煙をしない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の傍で喫煙しないようにしよう。 ・子どもの傍で喫煙しないようにしよう。 ・喫煙者は、自分や家族の生活の変化（結婚・出産・健診受診後等）に合わせて、禁煙する機会を見つけ、禁煙に向けて努力しよう。 ・非喫煙者も周囲の喫煙者に禁煙を勧めよう。

地域づくり

全世代共通 目標

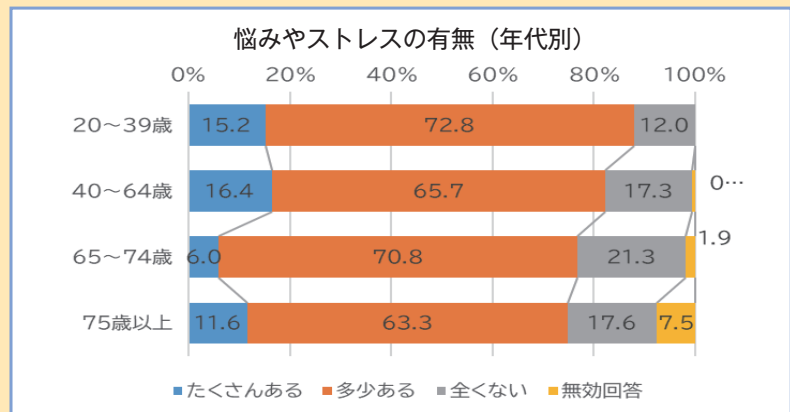
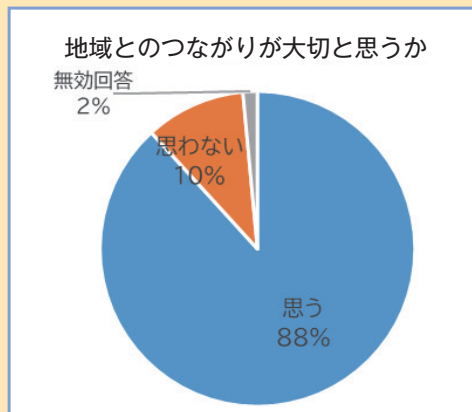
- 地域活動を知り、地域の行事や集まりに参加して、人と交流をしよう。
- 隣近所で声を掛け合い、助け合える関係づくりを目指そう。
- 地域の行事や組織活動を通じて支え合える地域づくりを目指そう。

自分・家族でできること	
<ul style="list-style-type: none"> ・地域の行事へ参加しよう。 ・自分ができる取組を探し、地域活動に協力しよう。 ・子育て中は、つどいの広場や子育て支援センター等子育て支援拠点を利用し交流しよう。 ・出前講座やはつらつシルバーのつどい事業など地域の方が集まれる会に参加をしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域の団体、組織活動を知ろう。



適切な飲酒量を知っている方は半数に満たないため、飲酒の有無に関わらず適量の周知が必要です。

喫煙は、女性で「もともと吸わない」方が多いものの、「過去に吸っていた」の回答が少ないことから、止められない方が多いことがわかります。

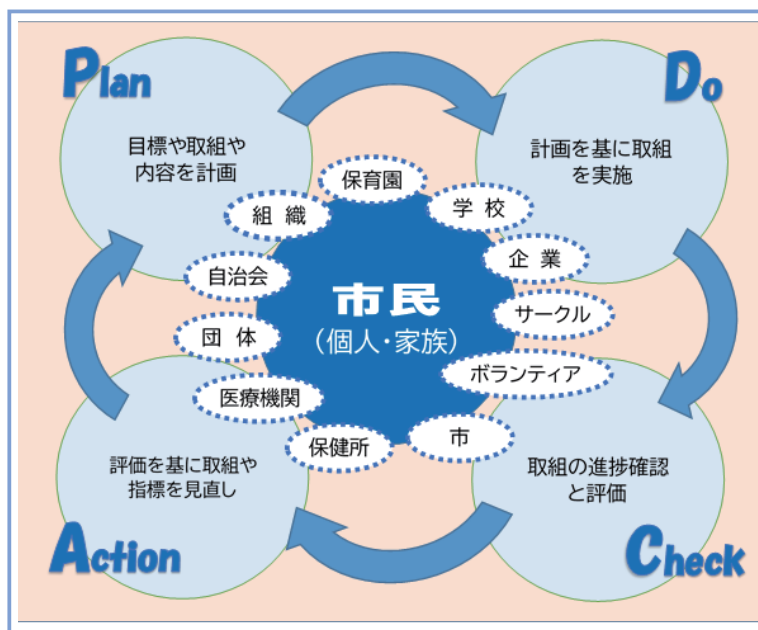


「地域とのつながりが大切」と考えている方は88%でひとりではなく周りも大切と考えている方が多いことを示唆しています。同時に、悩みやストレスなどのこころの問題が増えないよう、第2期北杜市自殺対策計画と連動が必要です。

みんなで支え合うための健康づくりに向けて

計画期間は5年間ですが、必要に応じて中間での見直しを踏まえ、計画期間の最終年度には「生活習慣や健康に関する市民アンケート」を実施し、総括的な最終評価を行い、次計画の策定につなげていきます。

計画の進捗状況は、各組織、機関、団体等の代表者で構成される「北杜市健康づくり推進協議会」へ報告し、内容や新たな課題について審議します。今回設定した目標や指標をはじめ、施策や事業実績などを用いてPDCAサイクルの活用により評価、見直しを行い、取り組みの改善につなげていきます。



本計画を推進し、めざす姿を実現していくためには、健康づくりの主体である市民一人ひとりが、北杜市の現状や自分の健康課題に目を向け理解し、実践していくことが必要です。

そして、健康づくり推進協議会を構成する各種団体をはじめ、地域、学校、企業、行政等のそれぞれが担っている役割を發揮し、互いに連携をとりつつ、個人の力と社会の力を合わせて取り組んでいきます。

第3次北杜市健康増進計画【概要版】

発行 北杜市福祉保健部健康増進課 〒408-0188 北杜市須玉町大豆生田 961-1

電話 0551-42-1335・FAX 0551-42-1123

Mail kenkozoshin@city.hokuto.yamanashi.jp