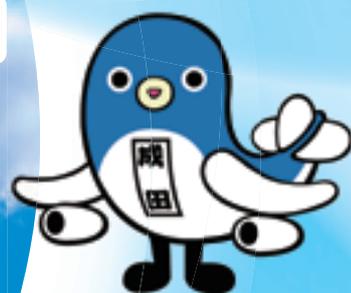


# 成田市健康増進計画

2017年4月～2027年3月



こころもからだも元気いっぱい  
健康づくりを推進します  
わがまち成田

平成29年3月

成 田 市

# 1 策定の趣旨

わが国の平均寿命は、生活環境の改善や医学の進歩、教育や社会経済状況を背景に、世界有数の水準となりました。しかし、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病や、寝たきり・認知症の増加、COPD やロコモティブシンドローム等の新しい課題も浮かび上がってきています。

国は健康日本 21（第二次）を策定し健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防と重症化予防等を推進、健やか親子 21（第 2 次）では、すべての国民が同じ水準の母子保健サービスが受けられることを目指しています。

成田市では、平成 21 年住み慣れた地域で安心して暮らせる<sup>ふれあい</sup>交流のまち 成田を基本理念に、成田市総合保健福祉計画を策定し、平成 27 年 4 月からは新成田市総合保健福祉計画に沿った事業を展開しています。

この度の「成田市健康増進計画」は、国の健康日本 21（第二次）に健やか親子 21（第 2 次）の視点を加えて、すべての市民が生涯を通じて心身ともに健康で明るくいきいきと生活ができる社会と、すべての子どもが健やかに成長できる社会の構築をめざし、総合的かつ計画的に推進するための指針として策定するものです。

## 2 計画の期間

本計画の期間は、平成 29 年度から平成 38 年度までの 10 年間とします。

国の「健康日本 21（第二次）」および「健やか親子 21（第 2 次）」は、同様の計画期間であり、既に平成 25 年度に計画が開始され、5 年後を目途に中間見直しを行うとされています。国や、市の他の計画との整合を図るため、本計画においても中間年度である平成 33 年度に見直しを行います。

成田市  
健康増進計画



# 3 基本理念

こころもからだも元気いっぱい  
健康づくりを推進します  
わがまち成田



市民一人ひとりが、心身ともに健康で生きがいのある生活を送るためには、個人や家庭における主体的な健康づくりと併せ、自主グループや自治会、行政等による健康を支援する環境づくりが必要です。

本計画は、病気や障がいの有無に関わらず、子どもから高齢者まで、すべての市民が健やかに明るくいきいきと生活することができるよう「こころもからだも元気いっぱい 健康づくりを推進します・わがまち成田」を基本理念とします。

# 4 体系図

## 基本理念

こころもからだも元気いっぱい  
健康づくりを推進します・わがまち成田

## 基本目標

1 健康寿命の延伸に取り組めます

2 ライフステージに合わせた健康づくりを行います

3 地域の支えあいによる健康づくりを推進します

4 健康を支える環境を整えます

## 基本施策

- (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防対策の推進
- (2) 栄養と食生活の充実
- (3) 適度な身体活動・運動の継続
- (4) 休養とこころの健康づくり
- (5) 禁煙・受動喫煙防止対策・適正飲酒への取り組み
- (6) 歯と口腔の健康づくり

- (1) 安心して子どもを産み育てられる支援体制の充実 (妊娠出産期・乳幼児期)
- (2) 次世代に向けた保健対策の充実 (青少年期)
- (3) 生活習慣病の発症予防と重症化予防対策の推進 (壮年期) (再掲)
- (4) 介護・認知症予防対策 (高年期)

- (1) 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり
- (2) 継続的な健康づくりに取り組むための地域づくり

- (1) 地域医療の推進
- (2) 健康づくりに関する社会資源の整備

# 6 役割分担と協働

「こころもからだも元気いっぱい 健康づくりを推進します・わがまち成田」を基本理念として、市民、地域（区・自治会）、関係団体、関係機関、事業所、学校、行政等が、それぞれの特性を生かし連携を強化することにより、総合的に健康づくりを推進していきます。

## (1) 市民の役割

自分の健康は自分でつくるという自覚をもって、健康的な生活習慣を身につけ、生涯を通じた健康づくりに取り組みます。

## (2) 家庭の役割

家庭は、健康の大切さを自覚し、健康的な生活習慣を身につける場であり、家族とのふれあいにより、心やすらぐ場でもあります。

家族一人ひとりが、お互いを思いやり、ともに健康づくりに取り組みます。

## (3) 地域（区・自治会）の役割

市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、地区（区・自治会）全体で支援していきます。

## (4) 学校の役割

心身ともに著しく成長する時期に、集団生活を通じて、子どもたちが基礎体力や健康的な生活習慣を身につけるよう健康教育を充実していきます。

## (5) 健康関係団体・機関の役割

市民の健康づくりのため、専門的な立場で、保健、医療等の健康関係団体・機関の知識や経験が、十分に活用されることが必要です。

そこで、市民や他の団体、行政等と緊密な連携を図り、情報の共有化や協力体制の充実を進めます。

## (6) 事業所・職場の役割

従業員等の心身の健康管理を積極的に推進し、労働環境の整備・充実を図ります。

## (7) 市の役割

市民の健康課題を把握し、その解決に努めるとともに、市民一人ひとりの主体的な健康づくりや、地域の人々による健康づくりを支援する体制を構築します。

健康づくりの推進役となるリーダーの発掘・育成等、積極的に支援していきます。

### 成田市健康増進計画 概要版

発行：成田市

編集：健康こども部 健康増進課

〒286-0017 成田市赤坂1丁目3-1

TEL 0476-27-1111 FAX 0476-27-1114 E-mail kenko@city.narita.chiba.jp

発行日：平成29年3月 登録番号：成健 16-053

# 5 基本目標と基本施策

## 基本目標 1 健康寿命の延伸に取り組みます

生活習慣病の発生や進行には食習慣、運動習慣、ストレス、飲酒、喫煙等が深く関与しています。生活習慣の改善から、疾病の発生そのものを予防する一次予防に加え、健康診査等による早期発見・早期治療の二次予防\*を行い、適切な治療や健康管理を続けることで、合併症の発症や重症化予防に重点をおいた対策を推進します。

\*二次予防：二次予防：病気を早期に発見し、早期に治療を開始するための健康診査等を受診すること。

## 基本目標 1 基本施策

### 基本施策① 生活習慣病の発症予防と重症化予防対策の推進

#### 市民の行動目標

- 運動、栄養、休養等バランスの良い生活を送り、生活習慣病の予防に努めましょう。
- 定期的に健康診断・がん検診を受けましょう。
- 健康診断で、要指導、要医療になった場合は、積極的に精密検査や保健指導等を受け、継続的に自己管理をしましょう。

#### 市の取り組み

- 一般健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査の受診者の増加を図ります。
- 健康診査・がん検診未受診者に対し、機会を捉えた働きかけを行い、受診を促します。
- 生活習慣病予防に関する講座等を実施します。

### 基本施策② 栄養と食生活の充実

#### 市民の行動目標

- 1日に3食とり、規則正しい食生活を実践しましょう。
- 主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事を実践しましょう。
- 野菜の目標摂取量を知り、今より1皿分多く食べましょう。

#### 市の取り組み

- 主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスや適切な食事量について知識の普及に努めます。
- 生活リズムを整え、朝食を食べることの大切さを伝えます。
- 野菜の摂取量向上につながるような取り組みを実施します。

### 基本施策③ 適度な身体活動・運動の継続

#### 市民の行動目標

- 乳幼児期から、外で遊び、身体を動かし楽しむ機会を持ちましょう。
- 日常生活の中で歩く機会や、身体を動かす機会を持ちましょう。
- ロコモティブシンドロームの予防に取り組みましょう。

#### 市の取り組み

- ロコモティブシンドロームに関する知識の普及・啓発に努めます。
- ウォーキングや運動についての情報を積極的に提供します。
- 日常生活に運動習慣を取り入れるための事業（教室等）を実施します。

### 基本施策④ 休養とこころの健康づくり

#### 市民の行動目標

- 精神的な疲労やストレスを解消するために十分な休養をとりましょう。
- 自分や周りの人の悩みや不安、こころの不調のサインに気づき、早めに対応しましょう。
- ストレスへの正しい知識を持つとともに、健康的な生活習慣の維持、ゆったりとした気持ちで過ごす時間を持つこと、気分転換の方法等ストレスに対処する能力を身につけましょう。

#### 市の取り組み

- 保健だより、給食だより、学級・学年だより等で、幼少期からの早寝・早起き・生活リズムを整えることの大切さを呼びかけます。
- こころの健康問題に関する情報の提供や相談体制の充実を図ります。
- うつ病、自殺予防に対する取り組みを進めます。



## 基本目標 2 ライフステージに合わせた健康づくりを行います

生涯を通じ、いきいきと暮らし続けるためには、市民一人ひとりがそれぞれのライフステージの特徴や健康課題に応じて、健康づくりに主体的に取り組むことが大切です。

そこで、ライフステージに合わせた適切な健康づくりの取り組みを推進します。

### 基本施策⑤ 禁煙・受動喫煙防止対策・適正飲酒への取り組み

#### 市民の行動目標

- たばこ・過度の飲酒によって引き起こされる健康被害について知りましょう。
- 未成年者の喫煙・飲酒を防止しましょう。
- 非喫煙者、とくに妊婦や子どもの前では喫煙しない、喫煙所以外での喫煙をしない、歩きながら喫煙しない、家庭内での分煙等、喫煙のマナーを守りましょう。

#### 市の取り組み

- 未成年者の喫煙・飲酒防止教育を推進します。
- 分煙に対する理解をすすめ、受動喫煙防止の普及啓発に取り組みます。
- アルコール依存症についての知識の普及を図ります。

### 基本施策⑥ 歯と口腔の健康づくり

#### 市民の行動目標

- 定期的に歯科健康診査を受けて歯と口腔の健康状態を確認しましょう。
- 歯と口腔の疾患の予防に関する知識と技術を習得し、健康維持に努めましょう。
- 口腔機能の低下を予防するために、よく噛むことや口腔体操を行いましょう。

#### 市の取り組み

- 市民の歯と口腔の疾患の予防を推進するため、ライフステージに応じた歯科口腔保健サービスの提供に努めます。
- 歯と口腔の健康づくりに関心を持ち、8020の達成を意識する機会として、8020コンクール等の催事や健康教室等、「8020運動※」について、周知する機会を設けます。
- むし歯の予防、成長に応じた口腔機能の発達支援のための働きかけを推進します。

※8020（はち・まる・にい・まる）運動：80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動。  
平成元年、厚生省（現・厚生労働省）と日本歯科医師会が提唱した。

## 基本目標 2 基本施策

### 基本施策① 安心して子どもを産み育てられる支援体制の充実（妊娠出産期・乳幼児期）

#### 市民の行動目標

- 妊娠・出産期間は、病院で定期的に妊婦健康診査を受け、日頃の健康管理に気をつけましょう。
- 妊娠・出産・育児についての様々な情報を得て活用しましょう。
- 早寝早起きや3食しっかり食べる等の基本的な生活習慣を身につけましょう。

#### 市の取り組み

- 親になるための心構えや相談窓口を設け、周知・情報提供を行います。
- 安心して妊娠・出産ができるように、妊婦・産婦への支援を行います。
- 妊娠から出産・育児へと切れ目のないきめこまやかなアドバイスが、受けられるよう支援体制を整えます。



## 基本目標 3 地域の支えあいによる健康づくりを推進します

個人の健康は家庭、学校、地域、職場等の社会的な環境に影響を受けています。継続的な健康づくりのためには、行政、保健医療機関や教育機関、地域の人々等、地域全体で取り組む必要があります。そこで、地域の支えあいによる健康づくりを推進します。

### 基本施策② 次世代に向けた保健対策の充実（青少年期）

#### 市民の行動目標

- 自分のこととからだを大切に、尊重し合しましょう。
- 一人で悩みを抱えず周囲に相談しましょう。
- 家庭内で会話をする機会を増やし、子どもの成長に目を向けましょう。

#### 市の取り組み

- 生命を尊重し、自分のこととからだを大切にするための学習の機会を提供します。
- 健康づくりに関する正しい知識の普及に努めます。
- 多様化する児童生徒の心の問題や悩みに対応できるよう、相談体制の充実を図ります。

### 基本施策③ 生活習慣病の発症予防と重症化予防対策（壮年期）（再掲）

#### 市民の行動目標

- 運動、栄養、休養等バランスの良い生活を送り、生活習慣病の予防に努めましょう。
- 定期的に健康診断・がん検診を受けましょう。
- 健康診断で、要指導、要医療になった場合は、積極的に精密検査や保健指導等を受け、継続的に自己管理をしましょう。

#### 市の取り組み

- 一般健康診査・特定健康診査・後期高齢者健康診査の受診者の増加を図ります。
- 健康診査・がん検診未受診者に対し、機会を捉えた働きかけを行い、受診を促します。
- 生活習慣病予防に関する講座等を実施します。

### 基本施策④ 介護・認知症予防対策（高年期）

#### 市民の行動目標

- 日常生活で意識して身体を動かし、できるだけ歩くようにする等ロコモティブシンドロームの予防を心がけましょう。
- 認知症について正しく理解し、早期に気づき、対応できるようにしましょう。
- 生きがい、やりがいを持ち、地域での活動の場をもちましょう。

#### 市の取り組み

- 高齢者一人ひとりの状況に応じて、生活習慣の改善を支援していきます。
- 認知症についての正しい知識や予防法について、講演の開催等により啓発・普及をしていきます。
- 生きがいづくり、社会参加や交流の機会を提供するため、赤坂ふれあいセンターの充実を図ります。

## 基本目標 3 基本施策

### 基本施策① 子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり

#### 市民の行動目標

- 子ども同士、親同士の交流をはかりましょう。
- 家族が協力して子育てをしましょう。
- 育児中の家庭を温かく見守り、悩んだり困っている家庭をみつけたら声をかけ、協力できることは手伝いましょう。

#### 市の取り組み

- 夫やパートナー、地域の人々の育児への参加を促進します。
- 子ども同士、親同士が交流できる場の提供や、子育て支援に関する情報提供を行い、地域における子育てを支援します。
- 地域住民との交流活動等を通して、子どもたちが地域社会の中で、心豊かで健やかに育まれる環境づくりを推進します。

## 基本目標 4 健康を支える環境を整えます

個人では解決できない地域社会の課題に取り組むため、地域の健康情報を収集・整理し、提供するとともに、健康づくり事業に活用します。

### 基本施策② 継続的な健康づくりに取り組むための地域づくり

#### 市民の行動目標

- 地域において、住民同士がお互いに連携し合い、交流するための活動を行いましょう。
- 困ったときに「助けて」と気軽に言える交流をもちましょう。
- 地域で行われている行事や集まりの場を知り、積極的に参加しましょう。

#### 市の取り組み

- 民生委員・児童委員・地区保健推進員活動を充実します。
- 健康ぼらんていあ※の支援を行い、協働事業に取り組みます。
- 地域のボランティア活動の充実を図ります。

※健康ぼらんていあ：団体相互の協力・協調のもとに、ボランティア活動を通じて、成田市民が健康で明るい生活が営めるよう貢献することを目的とし、健康づくりの普及活動を行っている団体のこと。

## 基本目標 4 基本施策

### 基本施策① 地域医療の推進

#### 市民の行動目標

- 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しょう
- 医療サービスについての知識を持ち、適切に活用しましょう。
- 在宅医療の知識を持ち、活用しましょう。

#### 市の取り組み

- 救急医療、災害医療、周産期医療、小児医療について、地域における切れ目のない保健医療体制を推進します。
- 市民に身近で気軽に相談できるかかりつけ医・歯科医・薬局を持つことの重要性について普及します。
- 市民が住み慣れた地域で安心して自宅で生活し続けられるよう、医療と介護が連携することで、効果的な介護予防やリハビリテーション等を提供します。

### 基本施策② 健康づくりに関する社会資源の整備

#### 市民の行動目標

- 健康づくりに関する講演会や健康教室に参加しましょう。
- 健康に関する正しい情報を取り入れ、活用しましょう。
- 健康に関する各種相談等を気軽に利用しましょう。

#### 市の取り組み

- 地域の健康情報を収集・整理し、健康づくり事業に活用したり、市民へ健康情報を提供するための体制を整備します。
- 利用者のニーズ等を踏まえながら、必要な施設サービス基盤の整備を促進します。
- 健康づくりや介護予防に関する健康教育の充実を図ります。

